JORGE BUCAY

CALEA AUTODEPENDENȚEI

CUM SĂ ÎȚI ACCEPȚI DEFINITIV RESPONSABILITATEA ASUPRA PROPRIEI VIEȚI



INTROSPECTIV

JORGE BUCAY

CALEA AUTODEPENDENȚEI

CUM SĂ ÎȚI ACCEPȚI DEFINITIV RESPONSABILITATEA ASUPRA PROPRIEI VIEȚI



INTROSPECTIV

JORGE BUCAY

CALEA AUTODEPENDENȚEI

CUM SĂ ÎȚI ACCEPȚI DEFINITIV RESPONSABILITATEA ASUPRA PROPRIEI VIEȚI



INTROSPECTIV

Cuprins

INTROSPECTIV
DEZVOLTARE PERSONALĂ

Evoluția începe de la cunoașterea de sine. Prin lectură, pornim într-o călătorie înspre sine, pentru ca apoi să găsim starea de împăcare și echilibrul interior. *Introspectiv* își propune să ofere cititorului cărți-reper din domeniile spiritualității, psihologiei și dezvoltării personale.

JORGE BUCAY

CALEA AUTODEPENDENȚEI

CUM SĂ ÎȚI ACCEPȚI DEFINITIV RESPONSABILITATEA ASUPRA PROPRIEI VIEȚI

Traducere din limba spaniolă de
IRINA BRATEȘ

LITERA
București
2020

Dr. Jorge Bucay (născut în 1949, la Buenos Aires), unul dintre cei mai cunoscuţi scriitori argentinieni contemporani, a absolvit medicina la Universitatea din Buenos Aires şi s-a specializat în psihiatrie. Lucrează ca psihoterapeut şi predă la Universitatea din Durango, Mexic. Succesul lui internaţional se datorează vastei sale experienţe terapeutice şi extraordinarei cunoaşteri a oamenilor. Cărţile sale au ajutat milioane de persoane din întreaga lume să îşi schimbe viaţa. A mai publicat, printre altele: Cartas para Claudia (Scrisori pentru Claudia, 1989), Recuentos para Demián (Povestiri pentru Demián, 1994), Cuentos para pensar (Poveşti pentru a gândi, 1997), De la autoestima al egoísmo (De la stima de sine la egoism, 1999) şi Amarse con los ojos abiertos (Iubire cu ochii deschişi, 2000). Semnează cărţi ajunse pe lista de bestselleruri în Germania, Franţa, Grecia, Bulgaria, Croaţia, Mexic şi Spania, acestea fiind vândute în peste nouă milioane de exemplare şi traduse în peste 30 de limbi. De acelaşi autor, în curs de apariţie la Editura Litera: Calea întâlnirii, Calea lacrimilor, Calea fericirii şi Calea spiritualităţii.

El camino de la autodependencia

Jorge Bucay

Ediție publicată prin înțelegere cu UnderCover Literary Agents

Introspectiv este o divizie a Grupului Editorial Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România

tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe

www.litera.ro

Calea autodependenței

Cum să îți accepți definitiv responsabilitatea asupra propriei vieți

Jorge Bucay

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactor: Teodora Nicolau

Copertă: Alex Eser

Tehnoredactare și prepress: Ana Vârtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BUCAY, JORGE

Calea autodependenței. Cum să îți accepți definitiv

responsabilitatea asupra propriei vieți / Jorge Bucay;

trad.: Irina Brateș – Bucureşti: Litera, 2018

ISBN 978-606-33-3013-1

ISBN EPUB 978-606-33-6014-5

Brateș, Irina (trad.)

159.923

Familiei mele de origine:

pentru Chela, Elías și Cacho,

mulțumită cărora exist

FILE DE JURNAL

În mod sigur există o cale

posibilă

și în multe feluri

personală și unică.

E posibil să existe o cale

în mod sigur

și în multe feluri

aceeași pentru toți.

Există o cale sigură

și într-un anumit fel posibilă.

Așa încât va trebui să găsim această cale și să începem să o parcurgem. Și este posibil să fie nevoie să pornim singuri și să ne mirăm când îi întâlnim mai departe, pe cale, pe toți cei care în mod sigur se îndreaptă în aceeași direcție.

Ar fi bine să nu uităm această cale finală, solitară, personală și definitivă – este puntea noastră către ceilalți, singura legătură care ne unește

iremediabil cu lumea materială.

Fiecare poate numi destinaţia finală aşa cum doreşte: fericire, dezvoltare personală, evoluţie, iluminare, înţelegere, pace, succes, culme sau pur şi simplu final… e acelaşi lucru. Cu toţii ştim că a ajunge acolo cu bine este provocarea noastră.

Unii se vor rătăci pe cale şi, din acest motiv, vor ajunge mai târziu, dar vor fi şi unii care vor găsi o scurtătură şi se vor transforma în călăuze pricepute ale celorlalţi.

Unele dintre aceste călăuze mi-au arătat că există multe moduri de a ajunge, căi de acces infinite, mii de abordări, zeci de rute care ne conduc pe calea corectă. Căi pe care le vom parcurge una câte una. Desigur, există căi care fac parte din toate rutele trasate.

Căi care nu pot fi evitate.

Căi care trebuie parcurse dacă îţi propui să mergi mai departe.

Căi pe care învăţăm ce trebuie să ştim pentru a ajunge la ultima etapă.

Din punctul meu de vedere, există patru astfel de căi inevitabile:

Prima, calea acceptării definitive a responsabilităţii asupra propriei vieţi, pe care o numesc

Calea autodependenţei

Cea de-a doua, calea descoperirii celuilalt, a dragostei şi sexului, pe care o numesc

Calea întâlnirii

Cea de-a treia, calea pierderilor și a doliului, pe care o numesc

Calea lacrimilor

Cea de-a patra, calea plenitudinii și a căutării sensului, pe care o numesc

Calea fericirii.

Pe parcursul călătoriei mele, am consultat notele de călătorie pe care le-au lăsat alții și mi-am folosit o parte din timp pentru a desena propriile hărți ale itinerarului.

Hărțile acestor patru căi pe care le-am trasat s-au transformat în toți acești ani în file de jurnal, care m-au ajutat să revin la traseu de fiecare dată când mă rătăceam.

Poate aceste File de jurnal îi pot ajuta pe unii care, la fel ca mine, se rătăcesc și poate și pe aceia care sunt capabili să găsească scurtături. În orice caz, harta nu este niciodată teritoriul și va trebui să corectăm traiectoria de fiecare dată când propria noastră experiență întâlnește o eroare a cartografului. Numai așa vom ajunge pe culme.

Să sperăm că ne întâlnim acolo.

Ar însemna că voi ați ajuns deja.

Ar însemna că am reușit și eu…

ALEGORIA TRĂSURII (I)

Într-o zi de octombrie, o voce familiară îmi spune la telefon:

– Coborâți în stradă, căci am un cadou pentru dumneavoastră.

Încântat, cobor și găsesc cadoul. Este o trăsură superbă, care se oprește chiar în fața ușii casei mele. Este din lemn de nuc lustruit, are feronerie de bronz și ceramică albă, totul foarte fin, foarte elegant, foarte „șic". Deschid portiera cabinei și urc. O mare banchetă semicirculară, tapițată cu catifea bordo, și perdele de dantelă albă dau trăsurii un aer regal. Mă așez și îmi dau seama că totul este proiectat exclusiv pentru mine, sunt calculate lungimea picioarelor, lățimea banchetei, înălțimea acoperișului... totul este foarte comod și nu mai este loc pentru nimeni.

Atunci privesc pe fereastră și văd „peisajul": într-o parte, fațada casei mele, iar în cealaltă, fațada casei vecinului... și spun: „Ce minunat este acest cadou! Ce frumos...!" Și savurez pe îndelete această senzație.

După un timp, încep să mă plictisesc; pe fereastră se vede mereu același lucru.

Mă întreb: „Cât timp poți rezista să te uiți la aceleași lucruri?" Și încep să mă conving că acest cadou pe care l-am primit nu mi-e de nici un folos.

Încep să mă plâng cu voce tare, când trece vecinul meu, care îmi spune, ca și cum mi-ar fi ghicit gândurile:

– Nu-ți dai seama că acestei trăsuri îi lipsește ceva?

Fac o față mirată, în timp ce privesc covoarele și tapițeria.

– Îi lipsesc caii, îmi spune, înainte să-l întreb.

De asta văd mereu același lucru – mă gândesc –, de asta mi se pare plictisitor…

– Bineînțeles, spun.

Merg la grajduri și înham doi cai la trăsură. Mă urc din nou și strig dinăuntru:

– Diii!!!

Peisajul devine minunat, extraordinar, se schimbă întruna, și asta mă surprinde.

Bineînțeles, după ceva timp, încep să simt o anumită vibrație în trăsură și să văd începutul unei crăpături pe una dintre părțile laterale.

Caii mă duc pe niște drumuri groaznice, o iau prin toate gropile, se urcă pe trotuare, mă conduc prin cartiere periculoase.

Îmi dau seama că nu am nici un control; caii mă târăsc unde vor ei.

La început, acest drum era foarte frumos, dar la final simt că e foarte periculos.

Încep să mă sperii și îmi dau seama că nici asta nu are nici un sens.

În acest moment, îl văd pe vecinul meu, care trece aproape de mine, în mașina lui.

Îi strig supărat:

– Uite ce mi-ai făcut!

Iar el strigă după mine:

– Nu ai vizitiu!

– Aha! spun eu.

Cu mare greutate și cu ajutorul lui, opresc caii și decid să angajez un vizitiu. În câteva zile, am găsit pe cineva, care își ia funcția în primire. Este un bărbat elegant și circumspect, cu o înfățișare lipsită de umor și foarte priceput.

Mă gândesc că acum sunt cu adevărat pregătit să mă bucur cu adevărat de cadoul primit.

Mă urc, mă așez comod, scot capul și îi spun vizitiului unde vreau să merg.

El conduce, el controlează situația, el decide care e viteza adecvată și alege cea mai bună rută.

Eu… Eu mă bucur de călătorie.

Această mică alegorie ar trebui să ne facă să înțelegem conceptul holistic al ființei.

Ne-am născut, am ieșit din „casa" noastră și am primit un cadou: corpul nostru. O trăsură proiectată pentru fiecare dintre noi. Un vehicul capabil să se adapteze la schimbări odată cu trecerea timpului, dar care va fi același pe parcursul întregii călătorii.

La puțin timp de la naștere, corpul nostru a înregistrat o dorință, o necesitate, o cerință instinctivă și s-a mișcat. Această trăsură – corpul – nu ne-ar fi de nici un folos dacă nu ar avea cai; aceștia sunt dorințele, necesitățile, impulsurile și afectele.

Totul merge bine un timp, dar la un moment dat începem să ne dăm seama că aceste dorințe ne duc pe drumuri puțin riscante și uneori periculoase, și atunci trebuie să le frânăm. Este momentul în care apare figura vizitiului: mintea noastră, intelectul, capacitatea noastră de a gândi rațional. Acest vizitiu va avea grijă să avem parte de cea mai bună călătorie.

Trebuie să știm că fiecare dintre noi este măcar cele trei personaje din alegorie.

Ești trăsura, ești caii și ești vizitiul pe parcursul întregului drum care este propria ta viață.

Va trebui să construiești armonia cu toate aceste părți, având grijă să te ocupi de fiecare dintre cei trei protagoniști.

Să-ți lași corpul să fie condus numai de impulsurile, afectele sau pasiunile tale poate fi și este cât se poate de periculos. Altfel spus, ai nevoie de minte pentru a exercita o anumită ordine în viața ta.

Vizitiul are rolul de a evalua drumul, traseul. Dar caii sunt cei care trag cu adevărat trăsura. Nu-l lăsa pe vizitiu să-i neglijeze. Trebuie să fie hrăniți și protejați pentru că… ce te-ai face fără cai? Ce s-ar alege de tine dacă ai fi numai corp și creier? Dacă nu ai avea nici o dorință, cum ar fi viața? Ar semăna cu cea a oamenilor care trec prin lume fără contact cu emoțiile lor, lăsând numai creierul să împingă trăsura.

Evident, nu poți neglija nici trăsura, pentru că trebuie să reziste tot drumul. Iar asta va implica repararea, îngrijirea, reglarea a ceea ce este necesar pentru întreținerea acesteia. Dacă nimeni nu o îngrijește, trăsura se rupe, și dacă se rupe, călătoria s-a terminat.

Abia când pot asimila acest lucru, când știu că sunt corpul meu, durerea mea de cap și senzația că mi-e foame, că sunt poftele, dorințele și instinctele mele; că sunt de asemenea reflecțiile și mintea mea gânditoare și experiențele mele… abia atunci sunt în măsură să încep, pregătit, această cale, pentru că este cea pe care, astăzi, o decid pentru mine.

1

Situare

Spune Hamlet Lima Quintana[1]:

Totul depinde de lumină,

de modul cum sunt luminate lucrurile…

Totul depinde de formă,

de contururi,

de interpolări și

de îndoieli.

Dar totul depinde și

de faptul că timpul ne marchează,

că spațiile ne dau titulari.

Adevărata problemă este să alegi între

a urmări umbrele

și a te resemna să fii cel urmărit.

Un straniu „To be or not to be“

în acest aproape a fi

în acest aproape a nu fi.

A ieși dintre umbre

sau a face umbrele să dăinuie.

Și în ultima etapă a abisului,

după eliberarea celorlalți,

a tuturor celor care sunt ceilalți,

să-ți amintești,

fără grabă,

că tu ești prizonierul.

Și pornind de aici…

să te eliberezi.

Pentru a înțelege dependența, merită efortul de a ne considera într-o anumită măsură eliberați și din multe puncte de vedere prizonieri. În acest „aproape a fi și aproape a nu fi" pe care îl evocă poetul, să ne gândim la noi pornind de la întrebarea: ce sens și ce importanță îi va da fiecare dintre noi faptului de a depinde sau nu de alții?

Pornesc aici din locul în care odinioară am abandonat o idee, pe care am definit-o cu un cuvânt inventat: autodependența.

Nu există deja suficiente cuvinte care să includă aceeași rădăcină?

Dependență

Co-dependență

Inter-dependență

In-dependență

Mai era nevoie de unul?

Cred că da.

Cuvântul dependent derivă de la pendiente (din latinescul pendere), ce înseamnă care atârnă, suspendat, fără bază, în aer.

Dependent este acela care se agață de altul, care trăiește ca și cum ar fi suspendat în aer, fără bază, ca și cum ar fi o podoabă pe care o poartă acest celălalt. Este cineva la pământ, permanent incomplet, etern neîmplinit.

A fost odată un bărbat care suferea de o teamă absurdă, se temea să nu se piardă printre ceilalți. Totul a început într-o seară, la un bal mascat, când era foarte tânăr. Cineva făcuse o fotografie în care apăreau toți invitații. Dar când a văzut-o, el nu s-a putut recunoaște. Bărbatul alesese să se deghizeze în pirat, cu un petic negru pe un ochi și un batic pe cap, dar mulți veniseră deghizați asemănător. Pe post de machiaj, își colorase obrajii cu roșu și își făcuse mustăți cu cerneală, dar multe alte deghizări includeau machiaj cu mustață și obraji roșii. Se distrase foarte tare la petrecere, dar în fotografie toți păreau foarte bine dispuși. În cele din urmă, și-a adus aminte că în momentul în care s-a făcut fotografia, el se afla la brațul unei blonde, și atunci a încercat să se depisteze pe baza acestei caracteristici; dar degeaba: mai bine de jumătate dintre femei erau blonde și nu puține apăreau în fotografie la brațul unui pirat.

Bărbatul a fost foarte afectat de această experiență, motiv pentru care ani de zile nu a mai asistat la nici o reuniune, de teamă să nu se piardă din nou.

Dar într-o zi i-a venit în minte o soluție: oricare ar fi fost evenimentul, începând din acel moment el avea să se îmbrace în maro. Cămașă maro, pantaloni maro, sacou maro, ciorapi și pantofi maro. „Dacă cineva face o

fotografie, voi putea întotdeauna să știu că persoana în maro sunt eu“, și-a spus el.

În timp, eroul nostru a avut o mulțime de ocazii pentru a-și confirma ideea ingenioasă: trecând pe lângă oglinzile marilor magazine, văzându-se reflectat alături de alții care treceau pe acolo, își repeta liniștit: „Eu sunt bărbatul în maro“.

În cursul iernii următoare, niște prieteni i-au făcut cadou o invitație să se relaxeze o seară la saună. Bărbatul a acceptat bucuros; nu mai fusese niciodată într-un astfel de loc și auzise de la prieteni despre binefacerile dușurilor scoțiene, ale băilor finlandeze și ale saunei parfumate.

Odată ajuns la fața locului, i s-au dat prosoape și a fost invitat să intre într-un mic vestiar pentru a se dezbrăca. Bărbatul și-a scos sacoul, pantalonii, puloverul, cămașa, pantofii, ciorapii… și când era pe punctul de a-și scoate chiloții, s-a privit în oglindă și a paralizat. „Dacă îmi scot toate hainele, o să rămân dezbrăcat ca și ceilalți“, s-a gândit. „Și dacă mă pierd? Cum voi putea să mă identific dacă nu mă bazez pe această referință, care mi-a folosit atât de mult?“

Mai bine de un sfert de oră a rămas în vestiar cu lenjeria de corp pe el, gândindu-se dacă nu ar fi mai bine să plece… și atunci și-a dat seama că, deși nu putea rămâne îmbrăcat, ar putea probabil să păstreze vreun semn de identificare. Cu multă grijă a scos un fir din puloverul pe care îl avea și l-a agățat de degetul mare al piciorului drept. „Trebuie să-mi amintesc asta, în cazul în care o să mă pierd: cel care are un fir maro la deget sunt eu“, și-a spus el.

Înseninat acum, având acest indiciu, a început să se bucure de saună, de băi și de puțin înot, fără să observe că, agitându-se și ducându-se de colo-colo, firul de lână s-a desfăcut și plutea în apa de la piscină. Alt bărbat care înota în apropiere, văzând firul în apă, i-a spus prietenului său: „Ce întâmplare, aceasta este culoarea pe care încerc să i-o descriu soției mele, ca să-mi tricoteze un fular; mă duc să iau firul de lână, ca să caut lână de aceeași culoare“. Și luând firul care plutea pe apă, văzând că nu avea

unde să îl păstreze, i-a venit în minte să și-l lege de degetul mare de la piciorul drept.

Între timp, protagonistul acestei povești, după ce încercase toate opțiunile, s-a dus la vestiar să se îmbrace. A intrat încrezător, dar după ce s-a șters, privindu-se în oglindă, și-a dat seama cu groază că era dezbrăcat și că nu avea firul la deget. „M-am pierdut“, și-a spus tremurând și a ieșit în fugă, să caute firul de lână maro care îl identifica. După câteva minute, uitându-se atent pe jos, a văzut firul de lână legat la piciorul altui bărbat. Timid, s-a apropiat de el și i-a spus: „Scuzați-mă, domnule. Eu știu cine sunteți dumneavoastră, mi-ați putea spune cine sunt eu?“

Și, chiar dacă nu suntem la extrema de a depinde de alții care să ne spună cine suntem, vom fi pe aproape, dacă vom renunța la ochii noștri și ne vom vedea numai prin ochii celorlalți. A depinde semnifică pur și simplu a mă lăsa în voia altuia, care să mă ia și să mă ducă, astfel încât altul să-mi determine conduita conform voinței lui, și nu conform voinței mele. Pentru mine, dependența este întotdeauna obscură și bolnăvicioasă, o soluție alternativă care, chiar dacă ar vrea să fie justificată prin mii de argumente, duce iremediabil la imbecilitate.

Cuvântul imbecil îl moștenim de la greci (im: „cu“, báculo: „baston“), pe care îl foloseau pentru a-i numi pe cei care trăiau sprijinindu-se de ceilalți, cei care depindeau de cineva ca să meargă.

Și nu mă refer la indivizi care, trecător, sunt în criză, la răniți și bolnavi, la cei cu handicap, la debili mintal, la copii și nici la tineri imaturi. Aceștia sunt, absolut sigur, dependenți, și nu e nimic rău și nici groaznic în aceasta, pentru că în mod natural nu au capacitatea și nici posibilitatea de a fi altfel.

Dar acei adulți sănătoși care aleg în continuare să depindă de alții vor deveni, cu timpul, imbecili fără cale de întoarcere. Mulți dintre ei au fost educați pentru a fi astfel, pentru că există părinți care eliberează și părinți care imbecilizează.

Există părinți care își invită copiii să aleagă să își asume răspunderea asupra propriilor vieți pe măsură ce cresc și, în același timp, părinți care preferă să fie mereu aproape „pentru a ajuta“, „pentru orice eventualitate“, „pentru că el (patruzeci și doi de ani) este foarte naiv“ și „pentru că la ce folosesc banii pe care i-am câștigat, dacă nu pentru a ne ajuta copiii?“

Acești părinți vor muri într-o zi, și acești copii vor încerca atunci să ne folosească pe noi ca baston de schimb.

Nu pot justifica dependența, pentru că nu vreau să girez imbecilitatea.

Continuând analiza propusă de Fernando Savater[2], există mai multe feluri de imbecili.

Imbecilii intelectuali sunt cei care cred că nu-i duce mintea (sau se tem că se epuizează dacă o folosesc) și atunci îl întreabă pe celălalt: Ce părere ai despre mine? Ce trebuie să fac? Unde trebuie să merg? Iar când trebuie să ia o decizie, umblă de colo-colo întrebând: „Tu ce-ai face în locul meu?“ Înaintea fiecărei acțiuni, construiesc o echipă de consilieri care să gândească în locul lor. Cum într-adevăr cred că nu pot gândi, își transferă capacitatea de a gândi asupra celorlalți, ceea ce este suficient de îngrijorător. Marele pericol este că, uneori, sunt confundați cu oamenii cu adevărat chibzuiți și amabili, și pot sfârși, fiind persoane plăcute, prin a fi foarte populari. (Poate trebuie să vă avertizez: să nu îi votați niciodată.)

Imbecilii afectivi sunt cei care așteaptă tot timpul să le spună cineva că îi iubește, că ține la ei, că sunt frumoși, că sunt buni.

Sunt protagoniști ai unor dialoguri faimoase:

– Mă iubești?

– Da, te iubesc…

– Te plictisesc?

– Ce spui?

– Mă întreb.

– Nu, de ce să mă plictisești?

– A… mă mai iubești?

(Îți vine să-i dai una!)

Un imbecil afectiv este permanent în căutarea cuiva care să-i repete că niciodată, niciodată nu va înceta să-l iubească. Toți simțim dorința normală de a fi iubiți de persoana pe care o iubim, dar este cu totul altceva să trăiești pentru confirmarea acestui lucru.

Noi, bărbații, avem o tendință mai accentuată către imbecilitate afectivă decât femeile. Acestea, când sunt imbecile, au tendința de a se manifesta în aspecte practice, nu afective.[3]

Să luăm o mie de căsătorii în care soții s-au despărțit de trei luni și să observăm evoluția acestora. 95% dintre bărbați sunt cu altă femeie, cu care conviețuiesc sau ceva asemănător. Dacă vorbim cu ei, ne vor spune:

– Nu puteam suporta să ajung acasă și să găsesc luminile stinse și să nu mă aștepte nimeni. Nu suportam să petrec sfârșitul de săptămână singur.

99% dintre femei continuă să trăiască singure sau cu copiii lor. Vorbim cu ele și ne spun:

– După ce am învățat cum să repar robinetul și am rezolvat problemele economice, de ce aș dori să am un bărbat în casă, doar ca să aud „adu-mi papucii, iubito“? Nici nu poate fi vorba.

Acestea își vor găsi sau nu perechea, vor dori, mai intens sau mai puțin intens, să întâlnească pe cineva cu care să împărtășească anumite lucruri,

dar foarte greu vor accepta pe oricine doar pentru a nu simți disperarea „luminii stinse“. Acesta e teritoriu masculin.

Și, în sfârșit…

Imbecilii morali, fără îndoială, sunt cei mai periculoşi dintre toţi. Sunt cei care simt permanent nevoia de aprobare din afară pentru a lua decizii.

Imbecilul moral este cineva care are nevoie de altul care să-i spună dacă ceea ce face e bine sau rău, cineva care depinde tot timpul de întrebarea dacă ceea ce dorește să facă e bine sau nu, dacă este sau nu ceea ce altul sau majoritatea ar face. Sunt cei care își petrec timpul făcând sondaje ca să afle dacă trebuie sau nu să-și schimbe mașina, dacă ar fi recomandabil să-și cumpere o casă nouă, dacă este sau nu momentul potrivit pentru a avea un copil.

Este destul de greu să te aperi de hărțuiala lor; poți încerca prin a refuza să răspunzi la întrebările lor despre, de exemplu, cum trebuie împăturită hârtia igienică; fără îndoială, cred că mai bine ar fi… să fugi.

Când vreunul dintre aceste modele de dependență se acutizează și se concentrează asupra unei singure persoane din anturaj, individul poate ajunge să creadă sincer că nu poate rezista fără celălalt. De aceea, începe să condiționeze fiecare comportament de această legătură patologică, pe care o simte în același timp ca pe o salvare și ca pe un calvar. Tot ceea ce face este inspirat, dirijat, produs sau dedicat laudei, ofensării, seducerii, recompensării sau pedepsirii celui de care depinde.

Acest tip de imbecili sunt indivizii pe care psihologia îi denumește modern COdependenți.

Codependentul este o persoană ce suferă de o boală care se manifestă ca orice adicție, diferită numai prin faptul (în realitate minor) că „drogul“ său

este un anumit tip de persoană sau o persoană în mod special.

Exact ca orice alt sindrom adictiv, codependentul este purtătorul unei personalități înclinate către adicții și poate, dacă e cazul, să realizeze acte aproape (sau pur și simplu) iraționale, pentru a-și procura „drogul“. Și așa cum se întâmplă cu majoritatea adicțiilor, dacă se trezește brusc privat de drogul său, ar putea să cadă într-o abstinență, uneori foarte gravă.

Codependența este gradul superlativ al dependenței bolnăvicioase. Adicția rămâne ascunsă în spatele iubirii, iar comportamentul dependent se inserează în personalitate ca ideea: „Nu pot trăi fără tine“.

Întotdeauna cineva argumentează:

– Dar dacă eu iubesc pe cineva, și îl iubesc cu toată inima, nu e oare evident că nu pot trăi fără el?

Iar eu răspund întotdeauna:

– Nu, adevărul e că nu.

Adevărul este că întotdeauna pot trăi fără celălalt, întotdeauna, și două persoane trebuie să știe următorul lucru: eu și celălalt. Mi se pare oribil ca cineva să creadă că eu nu pot trăi fără el și să își închipuie că, dacă decide să plece, eu am să mor… Mă doboară ideea de a conviețui cu cineva care crede că sunt indispensabil pentru el.

Aceste gânduri sunt întotdeauna sinistru de manipulatoare și exigente.

Iubirea este întotdeauna pozitivă și minunată, niciodată nu e negativă, dar poate fi scuza pe care o folosesc pentru a deveni dependent.

Din acest motiv, obișnuiesc să spun că acest codependent nu iubește; el are nevoie, el pretinde, el depinde, dar nu iubește.

Ar fi bine să începem să ne desprindem de adicțiile noastre în ceea ce privește persoanele, să abandonăm aceste spații de dependență și să îl ajutăm pe celălalt să și le depășească pe ale sale.

M-aș bucura ca oamenii pe care îi iubesc să mă iubească; dar dacă acești oameni nu mă iubesc, m-aș bucura să mi-o spună și să plece (sau să nu mi-o spună, dar să plece). Pentru că nu vreau să fiu alături de cine nu vrea să fie cu mine…

Este foarte dureros. Dar este întotdeauna mai bine decât să continui să te păcălești.

Antonio Porchia spune în cartea sa Voces [Voci]:

„Au încetat să te mai mintă, nu să te mai iubească, și suferi ca și cum ar fi încetat să te mai iubească“.

Evident, tuturor ne-ar plăcea să evităm oribila frustrare de a nu fi iubiți. Uneori, pentru a reuși, devenim nevrotic de manipulatori: manipulez situația pentru a putea să mă păcălesc și să cred că mă iubești în continuare, că ești punctul meu de sprijin în continuare, bastonul meu.

Și încep să cobor. Cobor într-un puț din ce în ce mai întunecat, în căutarea iluminării întâlnirii.

Prima treaptă este să încerc să mă transform într-o necesitate pentru tine.

Devin furnizorul tău selectiv: îți dau tot ce vrei, încerc să îți fac pe plac, mă pun la dispoziția ta pentru tot ce ai nevoie, încerc să te fac să depinzi de mine. Încerc să generez o relație adictivă, înlocuiesc dorința mea de a fi iubit cu aceea de a fi indispensabil. Pentru că a fi indispensabil seamănă atât de mult uneori cu a fi iubit… Dacă ai nevoie de mine, mă chemi, mă rogi, îmi delegi lucruri și pot ajunge chiar să cred că mă iubești.

Dar, uneori, în ciuda a tot ceea ce fac pentru a-ți fi indispensabil, nu pari să ai nevoie de mine. Ce fac? Mai cobor o treaptă.

Încerc să îți fie milă de mine…

Pentru că și mila seamănă puțin cu a fi iubit…

Astfel, dacă fac pe victima (Eu te iubesc atât de mult… și tu nu mă iubești…), cine știe…

Acest drum se parcurge destul de frecvent. Desigur, într-un fel sau altul, toți am trecut prin acest mic joc. Poate nu atât de insistent încât să inspirăm milă, dar cine nu a spus:

„Cum poți să-mi faci una ca asta?“

„Nu mă așteptam la așa ceva din partea ta, sunt atât de dezamăgit... sunt atât de îndurerat...“

„Nu-mi pasă că nu mă iubești... eu te iubesc“.

Dar coborârea continuă…

Și dacă nu reușesc să te fac să-ți fie milă de mine? Ce mă fac? Îți suport indiferența?…

Niciodată!

Dacă am ajuns până aici, măcar voi încerca să te fac să mă urăști.

Uneori, mai sărim câte o etapă… cobor două trepte în același timp și sar de la încercarea de a mă face indispensabil direct la ură, fără soluție de continuitate. Pentru că, într-adevăr, ceea ce nu suportăm este indiferența.

Și ni se întâmplă să ne întâlnim cu oameni răi, atât de răi, încât… nici măcar nu doresc să ne urască! Ce oameni răi, nu-i așa?

Vreau să mă urăști măcar, și nu reușesc.

Atunci… Sunt aproape de fundul puțului. Ce să fac?

Dat fiind că depind de tine și de privirea ta, aș face orice pentru a nu fi nevoit să-ți suport indiferența. Și, de multe ori, cobor ultima treaptă pentru a putea să te fac să depinzi de mine:

Încerc să te fac să te temi de mine.

Teamă de ce pot ajunge să fac sau să-mi fac (imaginându-mi cum rămâi cu sentimentul de vină și gândindu-te la mine…)[4]

Ne-am putea-o imagina pe Glenn Close spunându-i lui Michael Douglas în filmul Atracție fatală:

– Dacă nu reușesc să mă simt nici iubită, nici indispensabilă, dacă ai refuzat să îți fie milă de mine și să te ocupi de mine din milă, dacă nu am reușit nici măcar să te fac să mă urăști, acum va trebui să îmi observi prezența, fie că vrei, fie că nu, pentru că, începând de acum, voi încerca să te fac să-ți fie teamă de mine.

Când căutarea privirii tale se transformă în dependență, iubirea se transformă într-o luptă pentru putere. Cădem pradă tentației de a ne pune în slujba celuilalt, de a-i manipula puțin mila, de a-l enerva și chiar de a-l amenința că-l părăsim, că îi facem rău direct sau prin propria noastră suferință…

Vom vorbi din nou despre acest subiect când vom ajunge la Calea întâlnirii, dar mi se pare important să notez aici că, fără să conteze gravitatea situației, cu ea se întâmplă același lucru ca și cu restul adicțiilor.

Cu singura condiție de a exista dorința sinceră de a depăși adicția, codependența se tratează și se vindecă.

Propunerea este următoarea:

Să abandonăm ORICE FEL DE dependență

Nu e deloc original, toți colegii, profesorii, guru și filosofii din lume vorbesc despre acest lucru. Problema este în ce direcție să o abandonăm.

Colegii mei au găsit o soluție: INTERdependența. În cazul interdependenței, eu depind de tine, și tu depinzi de mine.

Această soluție este cel puțin dezagreabilă. Și, cel mult, o alegere a unui rău mai mic, un fel de terapie de substituție. Nu îmi place cum interdependența „soluționează“ această problemă. Poate fi mai sănătoasă sau mai bolnăvicioasă, dar, în orice caz, este un premiu de consolare, pentru că este ca și cum ai crede că, deși eu depind de tine, cum și tu depinzi de mine, nu e nici o problemă, pentru că suntem împreună.

Întotdeauna spun că toate căsătoriile din lume se împart în două grupe mari: acelea în care ambii parteneri doresc să se fi ales odată pentru totdeauna și acelea în cadrul cărora ne place să ne alegem în fiecare zi, să fim într-o relație de cuplu în care celălalt continuă să simtă că te va alege din nou. Nu din aceleași motive, dar te va alege din nou.

Interdependența pare să genereze legături indisolubile, care se susțin, pentru că eu depind și tu depinzi, și nu prin alegerea actualizată a fiecăruia. Pentru că interdependenții sunt dependenți; și când depinzi, nu mai alegi…

Așa că, aparent, ne mai rămâne o singură posibilitate:

INdependența.

Independența înseamnă pur și simplu să ajungi să nu depinzi de nimeni. Și acest lucru ar fi minunat, dacă nu ar implica o minciună: nimeni nu este independent.

Independența este o țintă de neatins, o perspectivă utopică și virtuală către care să te îndrepți, care nu îmi pare o soluție rea ca direcție, dar care trebuie considerată imposibilă, pentru a nu rămâne într-o eternă frustrare.

De ce independența este imposibilă?

Deoarece, pentru a fi independent, ar trebui să fii autosuficient, și nimeni nu este astfel. Nimeni nu se poate lipsi tot timpul de ceilalţi.

Avem nevoie de ceilalţi, iremediabil, în multe și diferite feluri.

Ei bine… dacă independenţa este imposibilă… codependenţa este bolnăvicioasă… interdependenţa nu e soluţia… și dependenţa nu este de dorit… atunci? Atunci am inventat un cuvânt:

Autodependenţa

Antología Poética, Edaf

Antología Poética, Edaf

Etica para Amador, Ariel

Această cale oribilă, sinistră, pe care o parcurgem într-un anume fel cu toţii ca umanitate, este traversată și de grupuri violente din Argentina și din lume… Ce se întâmplă cu acești oameni?

Iată ce se întâmplă. Nu au reușit să se simtă iubiţi, nimeni nu are nevoie de ei și nici nu le dă atenţie, nimeni nu are milă de ei pentru că suferă, prin urmare au decis să încerce măcar să fie urâţi și au sfârșit prin a produce teamă. Această teamă pe care știu că o produc în exterior este singurul substitut pe care l-au întâlnit pentru iubirea pe care nu au putut să o obţină. Această analiză se poate aplica în ce privește interpretarea atitudinii violente a oamenilor începând de la grupurile punk până la organizaţiile teroriste. Ce vrea un terorist? Eu nu justific pe nimeni, dar asta nu mă împiedică să încerc să înţeleg că este un mod de a cere atenţie… apoi au rătăcit drumul. După aceea, cineva i-a făcut să creadă că singurul mod de a fi recunoscuţi este să câștige putere, iar acum nu mai e cale de întors și, bineînţeles, și-au început coborârea pornind din punctul legat pătimaș de iubire.

Origine

Nou-născutul este cea mai fragilă, dependentă și vulnerabilă ființă vie care există pe lume. Orice altă ființă vie, de la organismele unicelulare până la animalele cele mai avansate, are o mică posibilitate de supraviețuire când se naște, în caz că mama sau tatăl său nu e acolo, ca să se ocupe de ea.

De la insecte, care sunt absolut autonome când se nasc, până la mamiferele cele mai dezvoltate, care la câteva ore de la naștere se pot ridica în picioare ca să caute ugerul propriei mame sau să meargă până găsesc altul, toți au o posibilitate, chiar dacă e una dintr-o mie.

Țestoasele de mare își depun ouăle pe uscat. Mamele parcurg, cu o enormă dificultate și stângăcie, două sute de metri pe plajă, depun sute de ouă în nisip și pleacă. Când se nasc micuțele țestoase, multe pier încercând să ajungă până la apă, sunt mâncate de păsări și reptile sau se usucă la soare… Numai una sau două dintr-o mie supraviețuiește.

Un pui de om nu are nici măcar o posibilitate la un milion, este absolut dependent.

Soluția pe care natura a găsit-o pentru a rezolva această dependență absolută a oamenilor a fost să creeze o relație în care părinții cu greu își pot abandona copiii. Instinctul sau dragostea (prefer să mă gândesc la dragoste) ne face să simțim acești „pui“ ca fiind o parte din noi; a-i părăsi ar fi o mutilare, ar fi ca și cum am decide să renunțăm la o parte din propriul nostru corp.

Acest lucru îi protejează pe puii de om nou-născuți de abandonul părinților și face să existe cineva care să aibă grijă de ei.

Dar acest mecanism nu aduce numai siguranță, ci generează și probleme.

Când o femeie și un bărbat decid să se transforme într-o familie care să aibă un copil, stabilesc o răspundere față de ceea ce urmează, dar, în plus, generează un conflict iremediabil, pe care vor trebui să îl rezolve.

Decid să aducă pe lume o ființă vie, pe care o vor simți ca pe propria lor prelungire, știind în același timp că acel bebeluș va fi o ființă de sine stătătoare și separată de legătura de cuplu care îi pregătește plecarea din momentul nașterii.

Nouă, părinților, nu ne e deloc ușor. Pentru că niciodată nu e ușor să fii în același timp și temnicer, și eliberator. Pe copilul tău nu-l iubești așa cum îi iubești pe ceilalți. Cu Claudia mi se întâmplă lucruri care nu mi se întâmplă cu celelalte persoane. Nu numai că o iubesc mai mult decât pe oricine din lume, dar o iubesc și în alt mod, ca și cum ar fi o parte din mine.

Copiii sunt în multe sensuri o excepție.

Această senzație, potrivit căreia celălalt este o prelungire a mea, poate fi foarte bună pentru acest bebeluș, într-o primă etapă, ca să mă motiveze să-l îngrijesc și să-l protejez: pentru că, în realitate, copilul a fost conceput din dorința părinților, și din acest motiv, decizia este produsul unei trăiri suficient de autoreferențiale.

Într-o zi, la treisprezece ani, cealaltă iubire a mea, fiul meu Demián, găsește în casă o carte de psihologie și începe să o citească. Apoi vine și îmi spune:

„Tati, este adevărat că, noi, copiii suntem rezultatul unei insatisfacții a părinților?“…

Când Demián mi-a pus întrebarea asta, mi-am dat seama că afirmația din carte era corectă. Pentru că, dacă ai fi total satisfăcut de viața ta, dacă tot ceea ce ai avea ar fi suficient, dacă nu ai simți nevoia de a te depăși având copii sau dorința de a te realiza ca părinte și ca familie, dacă nu ai avea această dorință personală… atunci nu ai avea copii.

Această dorință nesatisfăcută – educată, normată din punct de vedere cultural sau personal – este ceea ne motivează să avem copii.

Copiii se nasc în urma deciziei și dorinței noastre, nu ca urmare a dorinței lor. De aceea, când adolescenții se supără și ne spun: „Nu eu ți-am cerut să mă nasc“, ai zice că e o prostie, dar este adevărul.

Experiența de a fi una cu propriii copii poate, așa cum am spus, să aibă o funcție pozitivă pentru ei în primii ani de viață, dar este nefastă pentru viitorul acestora. Deoarece copilul primește asta, percepe că e tratat ca și cum ar fi o bucată din celălalt, dar nu simte că este astfel.

Și pe noi, părinții, ne doare.

Dorim să-i reținem, să eternizăm cordonul care îi unește cu noi.

Pentru aceasta, ne bazăm pe experiență, pe putere, pe forță, pe bani și, mai ales, pe cunoaștere.

Pentru că întotdeauna credem că știm mai mult decât ei.

– *Tati… tati… M-am întâlnit cu Huguito, care se certase cu tatăl lui…*

– Și de ce s-a certat cu tatăl lui?

– Pentru că tatăl lui Huguito spune că știe mai multe decât Huguito…

– Da… fiule. Tatăl lui Huguito știe mai multe decât Huguito.

– *Și tu de unde știi, dacă nu îl cunoști pe tatăl lui Huguito?*

– Păi, pentru că este tată, fiule, și tatăl știe mai multe decât fiul.

– Și de ce știe mai mult decât fiul?

– Păi… pentru că el e tatăl!

– Ce legătură are?

– Uite, fiule, tatăl lui a trăit mai mulți ani… a citit mai mult… a studiat mai mult… Și de aceea știe mai multe decât băiatul.

– A… Și tu știi mai mult decât mine?

– Da.

– Și toți părinții știu mai multe decât copiii?

– Da.

– Și întotdeauna e așa?

– Da.

– Și așa o să fie mereu?

– Da, fiule, așa va fi mereu.

– Și mama Martitei știe mai multe decât Martita?

– Da, fiule. Mama Martitei știe mai multe decât Martita…

– Spune-mi, tati, cine a inventat telefonul?

Tatăl îl privește cu superioritate și îi spune:

– Telefonul, fiule, l-a inventat Alexander Graham Bell.

– Și de ce nu l-a inventat tatăl lui, care știa mai multe?

O fi adevărat că știm mai multe decât copiii noștri?

Uneori da, alteori nu.

În cel mai bun dintre cazuri, încercăm să-i pregătim pe copiii noștri pentru a-i antrena să rezolve probleme pe care nu le vor avea niciodată. Pentru că

vor avea altele… pe care noi nici măcar nu ni le-am putut imagina!

Noi, părinții, nu vom trăi în lumea copiilor noștri. Noi am trăit în lumea noastră.

Învățăturile pe care ni le dădeau părinții noștri și cele pe care bunicii noștri le dădeau acestora aveau rost pentru că lumea era mai mult sau mai puțin aceeași. Lumea în care au trăit stră-străbunicii mei era foarte asemănătoare cu cea în care au trăit străbunicii mei.

Ceea ce stră-străbunicul meu l-a învățat pe străbunicul meu i-a fost de folos. Ceea ce l-a învățat bunicul meu i-a fost de folos, mai mult sau mai puțin, tatălui meu. Ceea ce m-a învățat tatăl meu mi-a fost destul de util. Dar ceea ce l-am învățat eu pe fiul meu îi va servi foarte puțin.

Și, cine știe, ceea ce fiul meu îl va învăța pe nepotul meu nu-i va fi de nici un folos…

Se întâmplă lucruri foarte interesante în lumea în care trăim.

Cum spune mama: „Copiii se nasc din ce în ce mai inteligenți“. Și este adevărat.

Acum treizeci de ani, în neonatologie, indicii normali de maturizare ai bebelușului pentru susținerea capului oscilau între opt și zece zile. Azi, majoritatea bebelușilor se nasc deja capabili să-și susțină capul.

Copiii se nasc mai maturi, la trei săptămâni de viață au reflexe care înainte apăreau la două sau trei luni. Au o capacitate de învățare pe care noi, când ne-am născut acum cincizeci de ani, nu o aveam, pentru că era normal să nu o avem.

Când îl duc pe nepoțelul meu de cinci ani la jocurile video la Mar del Plata, intră în sală și zice:

– Ooo, un aparat nou!

Se duce și cumpără trei fise, pune una, joacă puțin și pierde imediat. Îi spun:

– Ai pierdut?

– Da, da, așteaptă puțin.

Pune alta și la a treia fisă știe să joace. Dar știe să joace perfect. Cum a învățat?

Nu se știe.

– Și? Cum e? îl întreb.

– Eu sunt piticul ăsta cu barbă și cu o secure în mână, dacă apăs pe butonul acesta, aruncă niște fulgere și trebuie să salvez prințesa…

Am fost alături de el și am văzut cum învăța, și nu am înțeles NIMIC din ce făcea!

Apoi mă joc cu el și îmi spune:

– Tragi în mine, fraiere!

Degeaba, oricât aș încerca, nu înțeleg nimic.

Așază-ți copiii la calculator și o să vezi cum, în zece minute, vor învăța ceea ce nouă ne-a luat zece săptămâni să ne lămurim.

Cu naivitate, noi, părinții, credem întotdeauna că știm mai multe despre lucrurile care li se potrivesc copiilor noștri, despre ce e mai bine pentru ei.

Uneori e adevărat, dar nu întotdeauna.

Dincolo de stimulare, materialul genetic transmis de părinți copiilor conține și el informații de învățare.

O parte a cunoștințelor dobândite în viață se transmit copiilor. Acest material genetic moștenit conține informații suplimentare, pe care copilul nu le avea.

Acum este ca un pitic urcat pe umerii unui uriaș. Este pitic, dar vede mai departe decât acesta.

Noi am învățat că înțelepciunea nu înseamnă să dai cuiva pește, ci să-l înveți să pescuiască. Asta nu mai există, este ceva depășit.

Astăzi, dacă îl învăț să pescuiască și îi fac cadou o undiță, s-ar putea să moară de foame, pentru că, atunci când se va face mare, cu undița pe care i-am dăruit-o nu va mai putea pescui nici un pește.

Fără îndoială, trebuie să fiu în măsură să fac ceva pentru el.

Îl pot învăța să-și creeze propria undiță, propria plasă. Îi pot sugera copilului meu să-și proiecteze propria modalitate de a pescui. Din acest motiv, trebuie să admit cu umilință că, dacă îl învăț pescuitul ca pe vremea mea, nu-i va fi de nici un folos.

Copiii noștri vor avea probleme pe care noi nu le-am avut niciodată.

Această incapacitate a părinților de a-și pregăti copiii pentru a-și rezolva viitoarele probleme a început în cursul secolului XX și a cauzat o mare parte a problemelor apărute în relația dintre părinți și copii.

Către sfârșitul secolului, psihologia în slujba oamenilor practic nu exista, dar în schimb exista pedagogia, care este știința educației.

Referitor la relațiile cuplurilor cu copii, în cadrul unui congres pe tema pedagogiei și a căsătoriei ținut în Franța în anul 1894, unul dintre vorbitori arată că, spre finele secolului al XIX-lea, cuplurile cu copii erau atât de nesigure de ele și trăiau cu o spaimă atât de mare de viitor, încât aveau

tendința de a-și proteja copiii de problemele pe care ar fi putut să le aibă. Dar această tendință este foarte periculoasă, pentru că, dacă părinții fac acest lucru, dacă își protejează copiii de toate pericolele, copiii nu vor învăța niciodată să își rezolve singuri problemele. „Prin urmare, dacă lucrurile continuă astfel“ – conchidea pedagogul – „către sfârșitul secolului XX vom avea o grămadă de adulți cu copilării și adolescențe minunate, dar cu o vârstă adultă dureroasă și groaznică“.

Acest pronostic, conceput acum mai bine de o sută de ani, este exact.

Părinții, mai ales cei din a doua jumătate a secolului XX, au adoptat o conduită prea grijulie și protectoare față de copii, ceea ce, departe de a-i ajuta pe aceștia să își rezolve conflictele și dificultățile, a reușit să le ofere o copilărie și o adolescență pline de facilități, dar nu i-a învățat neapărat să-și rezolve problemele.

Dincolo de toate greșelile, noi, cei care am trecut de patruzeci de ani, avem un merit: le-am dat copiilor noștri ceva nou: le-am permis să se revolte.

Noi provenim dintr-o structură familială în care revolta nu era permisă.

Tatăl meu, dragul de el, și maică-mea mea, o sfântă, spuneau: „Taci, mucosule“. Iar fraza învățată, care le justifica atitudinea, era: „Când o să fii la casa ta, o să faci ce vrei, aici eu comand“. În schimb, primul lucru pe care copiii mei au învățat să-l spună înainte de a spune „tati“ a fost: „De ce?“

Puneau totul sub semnul întrebării și continuă să o facă și acum.

Noi i-am învățat această revoltă.

Această revoltă este cauza unei mari părți a schimbării, a incertitudinii, dar și a posibilității de a se salva de noi. Să se salveze de mania noastră de a dori să le impunem modul nostru de a vedea lucrurile.

Ei se vor salva prin intermediul revoltei pe care nu și-au câștigat-o, noi le-am arătat-o.

Acesta este marele nostru merit. Iar acest lucru va schimba lumea.

Oricât de rebel aș fi, când cresc, la un moment dat, între douăzeci și douăzeci și șapte de ani, îmi dau seama că nu voi avea întotdeauna o mamă care să-mi dea să mănânc și un tată care să aibă grijă de mine, o persoană care să ia decizii în locul meu…

Îmi dau seama că nu am altă soluție decât să am singur grijă de mine. Îmi dau seama că trebuie să părăsesc originea tuturor lucrurilor…

Să mă despart de părinții mei și să părăsesc casa, acest loc al siguranței și protecției.

Când eram copii, adolescența începea la treisprezece ani și se termina la douăzeci și doi. Azi, adolescența începe între zece și doisprezece ani și se termină… între douăzeci și cinci și douăzeci și șapte. (Bieții de ei… cincisprezece ani de adolescență!)

Adolescența este minunată din multe puncte de vedere, dar este și o etapă a suferinței.

Orice idiot are o teorie despre misterul prelungirii adolescenței. Și eu la fel. Așa că o voi povesti pe a mea.

Teoria celor trei treimi

Să ne imaginăm că fiecare primește o parcelă abandonată de pământ, plină de buruieni. Avem numai apă, alimente, unelte, dar nici un fel de carte disponibilă, nici un bătrân care să știe cum se procedează. Ni se dau semințe, unelte de grădinărit și ni se spune: va trebui să mâncați din roadele pământului.

Ce vom face pentru a ne hrăni și pentru a-i hrăni și pe cei dragi?

Primul lucru pe care îl vom face va fi să smulgem buruienile, să pregătim pământul, să îl arăm, să-l afânăm… și să facem brazde ca să semănăm.

Apoi semănăm și așteptăm… Punem și araci, avem grijă ca plăntuțele să crească, protejându-le pentru ca, într-o bună zi, să culegem roadele.

Viața ființei umane este la fel.

Viața ființei umane este împărțită în trei:

Prima treime – pentru pregătire

A doua treime – pentru creștere sau expansiune

A treia treime – pentru cules

Ce este prima treime?

Pregătirea terenului este echivalentă cu copilăria și adolescența.

În cursul acestor perioade, în viață nu trebuie decât să pregătești terenul, să smulgi buruienile, să pui îngrășământ, să afânezi pământul, să pregătești totul pentru semănat.

Ce greșeală ar fi să vrem să culegem înainte de a desțeleni pământul! Am culege gunoaie, nu ne-ar fi de nici un folos.

Ce este a doua treime?

Creșterea sau expansiunea este echivalentă cu tinerețea și vârsta adultă.

În această perioadă, va trebui să plantăm semințele, să le udăm, să avem grijă de ele, să le facem să crească. Aceasta este treimea semănatului, a dezvoltării.

Ce greșeală ar fi să smulgem buruienile și să continuăm să pregătim terenul când e vremea semănatului!

Ce greșeală ar fi să vrem să culegem când semănăm!

Nu am culege nimic. Fiecare lucru trebuie făcut la timpul său.

Ce este a treia treime?

Culesul este echivalent cu maturitatea.

Ce greșeală ar fi ca, în timpul culesului, să vrei să continui cu semănatul! Ce greșeală ar fi ca, atunci când trebuie să culegi, să te îngrijești să faci plantele să crească!

Pentru că aceasta este vremea recoltei, timpul culegerii roadelor.

Și dacă nu culegi acum, nu mai culegi niciodată.

Cât durează fiecare treime?

În mod logic, aceasta depinde de durata vieții noastre.

Când strămoșii noștri trăiau între treizeci și cinci și patruzeci de ani, în medie și cu mult noroc, atunci o treime avea treisprezece ani.[5] Tinerețea și vârsta adultă se desfășurau între doisprezece și optsprezece ani, și se ajungea la maturitate la douăzeci și cinci.

Când s-au născut părinții noștri, la începutul secolului, speranța de viață era de șaizeci de ani. Astfel, durata treimilor s-a tot modificat.

Când ieși din adolescență, ar trebui să le spui (sau ar fi bine să le spui) părinților:

„Începând de acum, ocupați-vă de voi, pentru că de mine am eu grijă“.

Trebuie să învățăm să preluăm controlul asupra noastră, să învățăm să ne responsabilizăm, să învățăm autonomia.

Acei copii care nu reușesc să se desprindă complet, care rămân agățați de părinți fără a-și face curaj să urce pe trambulină și să sară, în parte procedează astfel din cauza părinților, care nu au știut să-i învețe să o facă, și, în parte, din motive ce țin de propria responsabilitate.

Părinții ar trebui să le arate copiilor, chiar și mai târziu, că trebuie să se desprindă, că nu o să trăiască veșnic.

Cu multă dragoste și tandrețe, acești părinți vor trebui să întredeschidă ușa și… să le dea un șut în fund.

Pentru că, la un moment dat, părinții vor trebui să învețe acest lucru, dacă odraslele lor nu se vor desprinde singure.

De obicei, copiii învață și pleacă singuri… dar dacă nu o fac, din nefericire, pentru binele lor și al nostru, ar fi bine să-i îndemnăm să abandoneze această dependență.

Sunt sătul să văd și să aud despre părinți în vârstă, care au reușit să facă mici economii sau, de-a lungul vieții, și-au asigurat cu osteneală o oarecare situație confortabilă la bătrânețe, iar azi sunt în situația de a le lăsa pe mâna unor copii care nu sunt buni de nimic, unor paraziți fără minte, care mai au și pretenții de la părinți:

„Trebuie să mă ajuți, pentru că ești tatăl meu…“

„Trebuie să vinzi totul, pentru că tot ceea ce ai este și al meu…“

Este momentul ca părinții să știe limitele pe care le are această poveste a dorinței lor.

Uneori, îți poți ajuta copiii pentru că vrei, și este foarte bine așa. Dar trebuie să înțelegem că obligația noastră s-a încheiat.

Important ar fi să-i ajutăm pe copiii noștri să tranziteze spații de libertate.

Important ar fi să-i ajutăm până când devin adulți și apoi…

S.D.I.

Ce înseamnă S.D.I.?

Să se ducă învârtindu-se.

Iar dacă nu au știut să administreze ce le-ați lăsat și dacă nu au putut să trăiască cu ceea ce au obținut, și dacă nu știu cum să facă pentru a câștiga banii pe care îi vor, spuneți-le să treacă să ia un sendviș în fiecare dimineață…

Povestea generării dependenței infinite este sinistră.

Cred că vine un moment în care trebuie să le dai copiilor responsabilitatea față de propria viață și în care trebuie să rămâi deoparte, ajutând cât vrei, până unde vrei și până unde e potrivit să ajuți.

Uneori nu e recomandabil să ajuți cât mai mult, la maximum, ruinându-ți propria viață pentru a-i ajuta pe ei.

Părerea mea este că nu trebuie să facem acest lucru.

Mie mi-ar plăcea mult să știu că odraslele mele se vor putea întreține singure când nu voi mai fi. Aș fi încântat. Și din acest motiv vreau să o facă înainte să mor, ca să pot vedea și eu.

Ca să pot, în orice caz, muri liniștit, cu sentimentul de misiune îndeplinită.

Odată, mergând pe Rambla de Mar del Plata, am găsit într-un anticariat (una din acele librării care vând cărți uzate, vechi și cu pagini lipsă), o carte intitulată: Crecer jugando (Să crești jucându-te), de o scriitoare din Mar del Plata care, dacă îmi amintesc bine, se numește Inés Barredo. Am cumpărat-o pentru că am citit primele două pagini și mi s-a părul grozavă (mărturisesc că restul cărții nu mi s-a părut la fel de grozav, dar acest început m-a marcat). A fost ca și cum ai fi pregătit ca să se întâmple ceva și se întâmplă exact când ești pregătit.

Cartea spunea ceva de genul:

– Când am împlinit nouă ani, eram foarte interesată să știu care era schimbarea ce avea să se producă în corpul meu între opt și nouă ani. Așa că m-am trezit devreme de ziua mea de naștere, pentru a da fuga la oglindă ca să văd cum mă schimbasem. Și am rămas surprinsă, pentru că nu mă schimbasem deloc, a fost o mare dezamăgire. Așa că m-am dus la mama, să o întreb la ce oră mă născusem, și ea mi-a spus că mă născusem la 16.20. Și astfel, de la ora patru până la cinci după-amiaza am rămas pironită în fața oglinzii, să văd dacă se produce vreo schimbare de la opt la nouă ani, dar schimbarea nu s-a produs. Am tras concluzia că poate nu are loc nici o schimbare de la opt la nouă ani, că poate schimbarea avea să aibă loc de la nouă la zece ani. Și am așteptat cu nerăbdare un an. Iar în noaptea de dinainte de a împlini zece ani, am rămas trează; nu am dormit deloc și am stat nemișcată în fața oglinzii, ca să văd cum se face zi. Și nu am observat nimic. Am început să mă gândesc că oamenii nu cresc și că totul era o minciună, dar… Vedeam fotografiile mamei de când era mică, iar asta însemna că și ea fusese ca mine odată și că se făcuse mare. Și atunci, nu mă puteam lămuri când avea să se petreacă această schimbare. Până când într-o zi – spune autoarea la cea de-a doua pagină a cărții – mi-am dat

seama care era secretul. Când împlinisem nouă ani, nu încetasem să am opt; când împlinisem zece ani, nu încetasem să am nouă; iar când împlinim 15, avem 14, 12, 11, 10, 9, 8, 5 și… Când împlinim 70, avem 60, 50, 40, 12, 5, 3 ani și un an.

Cum să nu păstrăm atitudini ale celor care am fost – spun eu –, dacă, în realitate, continuă să trăiască înăuntrul nostru?

Continuăm să fim adolescenții care am fost, copiii care am fost, bebelușii care am fost.

În noi se cuibăresc copiii care am fost la un moment dat. Dar…

Acești copii ne pot face dependenți.

Acest copil apare și spune stăpânire pe personalitatea mea:

Pentru că sunt speriat,

pentru că mi se întâmplă ceva,

pentru că sunt îngrijorat,

pentru că mi-e teamă,

pentru că m-am rătăcit,

pentru că m-am rătăcit de viața mea…

Când se întâmplă acest lucru, singura soluție este ca cineva, un adult, să aibă grijă de mine. De aceea nu cred în independență.

Pentru că nu-l pot nega pe acest copil care trăiește înăuntrul meu.

Pentru că nu cred că acest copil poate să aibă cu adevărat grijă de el.

Cred cu tărie că există și un adult în noi când suntem adulți.

El, și nu alt adult va avea grijă de copilul care există înăuntrul meu.

Aceasta este autodependența.

Iată de ce Bar Mitzvah al evreilor, confirmarea catolicilor și circumcizia musulmanilor se fac între doisprezece și treisprezece ani. Pentru că aceasta era prima treime a vieții, când individul înceta să pregătească pământul și devenea adult. Aici se termina adolescența.

3

Semnificaţie

Ce înseamnă autodependența?

Să presupunem că eu doresc ca Fernando să mă asculte, să mă îmbrățișeze, să stea cu mine, pentru că azi nu îmi e suficient să fiu cu mine.

Și Fernando nu vrea. Fernando nu mă iubește.

Atunci, în loc să mă apuc să plâng, în loc să manipulez situația pentru a obține ceea ce el nu vrea să-mi dea, în loc să caut un înlocuitor (să aibă nevoie de mine, să-i fie milă de mine, să mă urască, să se teamă de mine), în locul acestei situații, poate aș putea să o întreb pe Maria Inés dacă nu vrea să stea cu mine.

Nu îmi sunt suficient mie, dar nici nu depind de Fernando, ci de mine. Eu știu ce anume îmi trebuie și, dacă el nu vrea, poate Maria Inés…

Aceasta este autodependența. Să știu că am nevoie de ceilalți, că nu sunt autosuficient, dar că pot duce această necesitate până când voi găsi ceea ce doresc, acea relație, acel sprijin, acea iubire…

Iar dacă Fernando nu are pentru mine ceea ce îmi trebuie și dacă nici Maria Inés nu are, eventual pot căuta până când găsesc.

Oriunde?

Da, oriunde.

A fi independent înseamnă să stabilesc că nu sunt omnipotent, că mă știu vulnerabil și că sunt stăpân pe mine.

Eu sunt dirijorul acestei orchestre, chiar dacă nu pot cânta la toate instrumentele. Faptul că nu pot cânta la toate instrumentele nu înseamnă că

voi ceda bagheta.

Sunt protagonistul propriei vieți. Dar atenție: nu sunt singurul actor, pentru că dacă aș fi, filmul meu ar fi prea plicticos.

Astfel încât sunt protagonistul, sunt regizorul piesei, sunt cel de care depinde, în ultimă instanță, tot ce mă privește, dar nu sunt autosuficient.

Nu îmi pot structura o viață independentă pentru că nu sunt autosuficient.

Propunerea este să mă responsabilizez, să-mi iau soarta în mâini, să sfârșesc prin a deveni stăpânul vieții mele pentru totdeauna.

Autodependența înseamnă a înceta să mă agăț de ceilalți. E posibil să am nevoie de ajutorul tău la un moment dat, dar atât timp cât am cheia, indiferent dacă ușa e închisă sau deschisă, nu sunt niciodată încuiat.

Și atunci, uit de toate lucrurile de care nu mai am nevoie (dacă ușa are cheie, dacă Fernando este în Buenos Aires, dacă actorul care mă dublează va dori sau nu să joace această scenă) și încep să parcurg acest spațiu al autodependenței care înseamnă:

Știu că sunt dependent, dar cel care are controlul asupra acestei dependențe sunt eu.

Autodependența este, din punctul meu de vedere, sinonimă cu sănătatea mintală.

Din afară, am nevoie, de exemplu, de aprobare.

Toți avem nevoie de aprobare.

Dar când aveam cinci ani, singura persoană de la care puteam primi aprobare era mama mea. Nimeni altcineva nu ar fi putut-o înlocui.

Odată devenit adult, mi-am dat seama că, dacă ea nu îmi dădea această aprobare, putea face acest lucru altcineva.

Se poate întâmpla uneori ca soției mele, cu care trăiesc de douăzeci și șapte de ani, să nu-i placă unele lucruri în care cred sau care îmi fac plăcere…

Dar ce trebuie să fac nu este să renunț la ele pentru că nu îi plac ei.

Poate altora le plac.

Poate le pot împărtăși cu altcineva.

Poate reușesc să accept că este suficient să îmi placă mie.

Faptul concret că pe mine nu mă interesează absolut deloc realismul magic nu înseamnă că soția mea ar trebui să înceteze să îl mai citească pe autorul ei preferat.

În cel mai rău caz, dacă ea dorește să aibă o conversație pe tema autorilor care o interesează, iar eu nu suport nici măcar să discut subiectul, va trebui să găsească altă persoană căreia să-i împărtășească aceste preocupări.

S-ar putea duce să vadă filme cu Richard Gere cu altcineva, dacă nu mă interesează Richard Gere.

Nu va fi obligată să se supună martiriului de a mă însoți la operă, dacă nu îi place, pentru că pot merge și singur sau îi pot invita pe Miguel sau pe Lita, cărora știu că le place.

Asta înseamnă să fii autodependent.

Autodependența înseamnă să-ți răspunzi la trei întrebări existențiale fundamentale:

Cine sunt, unde merg și cu cine?

Dar să răspunzi în această ordine.

Atenție la încercarea de a decide unde merg în funcție de persoana cu care sunt. Atenție la definirea de sine pornind de la cel care mă însoțește.

Pentru că, pe această cale, vom întâlni povestea cuplului care merge în Europa cu unul dintre acele tururi „Opt țări în zece zile“, și când traversează un pod peste un râu, în mijlocul unui oraș superb, ea întreabă:

– Ce oraș e acesta, dragule?

Iar el răspunde:

– Ce zi e azi?

Ea spune:

– Marți.

El numără pe degete și, în cele din urmă, o pune la curent:

– Atunci e Bruxelles.

Această schemă nu ne este de folos.

Nu-mi pot defini drumul în funcție de drumul tău și nu trebuie să mă definesc pe mine în funcție de drumul pe care îl parcurg.

Va trebui să-mi dau seama: eu sunt cel care trebuie să definească mai întâi cine este.

În acest sens, spun de obicei că răspunsul la aceste întrebări stabilește diferența dintre o ființă omenească, un individ și o persoană.

Pentru că acestea sunt trei concepte diferite.

Atunci când ne naștem, toți suntem ființe umane, adică aparținem genului uman. Ca atare, suntem toți egali. Pe măsură ce creștem, începem să dezvoltăm în noi o parte din ceea ce am adus ca informație genetică: aspectul fizic, punctele noastre forte și pe cele slabe și o parte din modul nostru de a ne confrunta cu viața, adică temperamentul nostru.[6]

La naștere, suntem doar ființe omenești. Acest temperament, care la început este identic sau asemănător cu milioane altele, odată cu experiența și povestea personală a fiecăruia, ne transformă în individul care va fi fiecare dintre noi.

Individ înseamnă indivizibil, face aluzie la unitatea care este fiecare dintre noi, dar înseamnă și unic, în sensul de special.

Ființe umane suntem toți „din naștere", și ca ființe umane avem anumite trăsături comune: o inimă cu două auricule, două ventricule, un creier etc. Dar, ca indivizi, există lucruri care sunt unice și care ne aparțin doar nouă.

Procesul de creștere implică să devii conștient de interacțiunea dintre acest temperament și realitate, pentru a transforma felul tău de a fi într-un fel particular de a fi, într-un fel individual de a fi.

Vom ști că suntem diferiți, vom înceta să fim asemănători cu toți ceilalți.

Cei care au mai mulți copii știu că fiecare dintre ei are propriul fel de a fi și că există un moment în care puștiul își asumă propria individualitate, știe ce înseamnă „eu" și știe că „eu" e diferit de alții, știe că fratelui său îi place să se dea în carusel, iar lui, în elicopter; că el preferă să călătorească la fereastră, iar fratele său alege întotdeauna locul din mijloc. Începe să se diferențieze, în sensul de a se separa și a se diferenția de ceea ce este în exterior.

Această ființă umană diferită și separată de ceilalți se numește individ, dar nu este suficient să fii un individ pentru a fi o persoană.

Să fii o persoană înseamnă și mai mult. Aproape toate ființele umane pe care le cunosc au ajuns să fie indivizi, dar puține au ajuns să fie persoane.

Pentru a ajunge să fii o persoană este necesar să participi la și să suporți acest proces.

Procesul de a se transforma în persoană, așa cum îl numea Carl Rogers[7], este dureros, implicând anumite renunțări, anumite achiziții și mult efort personal.

Pentru a fi autodependent, va trebui să mă consider centrul tuturor lucrurilor care mi se întâmplă.

Autodependența este un spațiu care are legătură, uneori, cu o anumită lipsă de recunoștință.

Oamenii autodependenți nu sunt manipulabili. Și toată lumea îi detestă pe acei oameni care nu se lasă manipulați.

Ne place mult să credem că:

„Sunt lucruri pe care nu le poți face!"

„Sunt lucruri pe care nu mi le poți spune!"

„Nu poți să-mi spui mie așa ceva!"

Și întreb:

De ce nu?

Lucrez toată ziua în cabinetul de consultații. Sunt unii care, vorbind despre alți oameni, îmi spun:

„Nu poate fi așa de nemernic!"

Și întreb:

De ce nu poate? Ba poate fi așa de nemernic, mai nemernic, cât se poate de… De ce nu poate să fie? Poate fi cât de nemernic vrea, este decizia lui.

Și va fi obligația și răspunderea ta să te aperi de acest tip, care este un om rău. Ține de tine, nu de el.

„Nu, pentru că nu poate!“

Ba da, poate.

„El nu trebuie…“

De ce nu trebuie? Cui îi datorează ceva? Nu datorează nimic.

Este răspunderea ta. Nu putem continua să dăm vina pe celălalt. Nu putem continua să credem acest lucru care nici măcar nu este o normă educativă.

Prin urmare, ceea ce exprim prin cuvântul „autodependență“ este: îți pot cere ajutor, dar depind de mine însumi.

Depind de structura mea adultă să preia controlul copilului care sunt în continuare. Depind de structura mea matură să preia controlul aspectelor mele celor mai imature.

Depind de faptul de a avea grijă de mine.

Depind de faptul de a avea grijă să pot depinde de adultul care sunt, fără teamă că mă va abandona.

Ceea ce se întâmplă cu oamenii care suferă este că au fost abandonați de ei înșiși. Au trecut prin abandonul structurii lor adulte; copiii lor au rămas în derivă, fără nimeni care să îi susțină. Și au fost nevoiți să caute peste tot ajutor și, mai mult decât ajutor, dependență.

Acesta este un proces absolut reversibil. Întotdeauna, întotdeauna.

Trebuie să-mi pot da seama că există un adult în interiorul meu, care e nevoie să preia controlul asupra acestui copil din interiorul meu. Abia după

ce am început să depind de mine, știind că trebuie să preiau controlul aspectelor mele dependente, abia atunci pot începe să îl caut pe celălalt.

Pentru a te putea ajuta, a te cere, a te oferi, pentru a putea să-ți dau ce am să îți dau și pentru a putea primi ce tu ai pentru mine, va trebui mai întâi să cuceresc această poziție, cea a autodependenței.

Și acum, când depind de mine, va trebui să-mi acord permisiuni, dacă vreau să fiu o persoană. Și spun să-mi acord mie însumi permisiuni și spun să-ți acorzi ție însuți și spun să facă fiecare la fel; pentru că nu vorbim despre domnul care a comis o eroare și este arestat, de biata femeie în moarte cerebrală, care se află pe patul de spital, și nici de bărbatul care agonizează, victimă a unei boli terminale… vorbim, în realitate, despre noi. Despre permisiunile pe care Virginia Satir[8] le considera „inerente, în cazul în care ești o persoană".

Cine nu are unele dintre aceste cinci permisiuni nu este o persoană.

Și atunci te întrebi ce este, dacă nu este o persoană?…

Va fi cu siguranță o ființă umană, poate și un individ, dar… o persoană, NU.

Pentru că, așa cum am spus mai devreme, a fi persoană înseamnă mult mai mult.

1. Îmi acord permisiunea de a fi unde și cine sunt, în loc să cred că trebuie să aștept ca altul să stabilească unde ar trebui să fiu eu sau cum ar trebui să fiu.

2. Îmi acord permisiunea de a simți ceea ce simt, în loc de a simți ceea ce alții ar simți în locul meu.

3. Îmi acord permisiunea de a gândi ceea ce simt și, de asemenea, dreptul de a spune ceea ce gândesc, dacă vreau, sau de a tăcea, dacă așa doresc.

4. Îmi acord permisiunea de a-mi asuma riscurile pe care decid să mi le asum, cu singura condiție de a accepta să plătesc prețul acestor riscuri.

5. Îmi acord permisiunea de a căuta ceea ce cred că îmi trebuie din lumea asta, în loc să aștept ca altcineva să îmi dea permisiunea de a obține acest lucru.

Aceste cinci permisiuni esențiale sunt o condiție pentru a fi o persoană. Și a fi persoană este singurul drum pentru a deveni autodependent.

Pentru că aceste permisiuni îmi dau voie, în cele din urmă, să fiu cine sunt în mod autentic.

Prima spune că, dacă sunt o persoană, trebuie să îmi acord libertatea de a fi cine sunt. Ce înseamnă asta? Să încetez să mai pretind să fiu cel care vor ceilalți să fiu: cel pe care și-l dorește șeful meu, cel pe care îl dorește soția mea, cel pe care îl doresc prietenii mei sau cel pe care îl doresc copiii mei. Faptul de a fi o persoană înseamnă să îmi acord libertatea de a fi cel care sunt.

Este probabil ca multora să nu le placă să fiu cel care sunt; este probabil ca atunci când alții descoperă că sunt cel care sunt – și că, pe deasupra, îmi acord libertatea de a fi așa – să se supere pe mine.

Toți putem ajunge să fim persoane, dar dacă nu începem cu această permisiune, nu avem nici o posibilitate; vom rămâne indivizi asemănători multor altor indivizi care se simt diferiți, dar care ascultă și aparțin clubului celor care nu-și acordă dreptul de a fi cine sunt și încearcă să semene cu ceilalți.

Consecințele faptului de a nu fi o persoană sunt infinite. De exemplu, dacă sunt adolescentă și simt nevoia să semăn cu celelalte, pentru a fi acceptată, mă vor face să cred că trebuie să fiu slabă precum modelele, înaltă și zveltă, și că trebuie să mă îmbrac cu anumite haine. În acest caz, nedându-mi seama că am libertatea de a fi cine sunt, probabil voi înceta să mai mănânc

și voi deveni anorexică. În această situație, faptul de a deveni anorexică înseamnă că încerc să semăn cu cea care se spune că trebuie să fiu, nu cu cea care sunt. Înseamnă că dacă am 45 de kilograme și nu mă încap hainele, nu sunt o persoană. Acesta este un exemplu brutal și teribil de ceea ce li se întâmplă multor adolescente pe care le vedem în fiecare zi, uneori la televizor, uneori în ziare și alteori în necrolog. Pentru că fetele mor cu adevărat în această încercare de a semăna cu un anumit model.

Mai puțin crude și brutale sunt toate lucrurile pe care le facem pentru a semăna cu unele modele. Sfârșim prin a ne forța să fim cine nu suntem sau să fim unde nu dorim să fim.

Cuvântul persoană (persona), moștenit din teatrul grec, se folosea pentru a-l numi pe actorul care se afla în spatele măștii ce reprezintă personajul. Cuvântul derivă de la per sonare, „pentru a da sunet", și îl desemnează pe cel care vorbește cu adevărat, care pune cuvinte în gura măștii, astfel încât personajele pe care le interpretăm să scoată sunete, adică figura autentică din spatele personajului.

A fi autodependent înseamnă să fiu în mod autentic cel care sunt, să acționez autentic așa cum acționez, să simt autentic ceea ce simt, să-mi asum riscurile pe care în mod autentic doresc să mi le asum, să mă fac responsabil de toate acestea și, bineînțeles, să ies în căutarea a ceea ce cred în mod autentic că îmi trebuie, fără să sper că se vor ocupa alții de asta.

Nu se pune problema să-i las pe ceilalți să suporte riscurile ca eu să fac ce vreau.

Nu se pune problema să-mi asum riscuri pe care alții doresc să mi le asum.

Nu se pune problema să deleg responsabilități.

Acest lucru determină dacă sunt o persoană sau nu și implică posibilitatea de a continua să mă joc că sunt o persoană, adică să rămân în personaj.

Dar, atenție, nici una dintre aceste permisiuni nu include dreptul meu de a face astfel încât celălalt să fie cum vreau eu, celălalt să simtă cum simt eu,

celălalt să gândească așa cum îmi convine mie, celălalt să nu se confrunte cu nici un risc pentru că nu vreau eu să se confrunte sau să îmi ceară permisiunea de a avea ce îi trebuie.

Aceste permisiuni nu pot include dorința ca celălalt să nu fie o persoană, intenția de a-l transforma în sclav. Pentru că autodependența mea mă angajează iremediabil să o apăr pe a ta și pe cea a tuturor.

Ce se întâmplă cu noi când iubim și ajungem să credem că persoana iubită trebuie să fie cum îmi imaginez eu, trebuie să simtă pentru mine ce simt eu pentru ea, trebuie să se gândească la mine atât cât vreau eu, nu trebuie să suporte riscurile care amenință relația și trebuie să-mi ceară mie ce dorește, astfel încât să fiu eu cel care îi pune totul la dispoziție?

Aceasta este fantezia noastră despre iubire, dar această iubire înrobitoare, meschină și crudă nu este iubire între adulți.

Iubirea între adulți traversează și promovează în celălalt acest spațiu al autodependenței, așa cum arăt aici.

Iubirea acordă, stimulează, îi încurajează pe ceilalți pe care îi iubesc să traverseze și ei spații în care să fie din ce în ce mai puțin dependenți.

Aceasta este adevărata iubire, iubirea pentru celălalt, această iubire care nu este pentru mine, ci pentru tine, iubirea care implică bucuria că exiști.

De ce doresc unii să fie dependenți?

Uneori, crezându-se slabi, se gândesc că, dacă se află sub aripa cuiva mai puternic, sunt protejați.

Alteori, pentru a putea să dea vina pe ceilalți.

Alteori, cred cu adevărat că trebuie să ceară permisiunea.

Nici nu se mint, nici nu le lipsește curajul, nici nu sunt bolnavi, singurul lucru care se întâmplă este că nu au ajuns să fie persoane. Este o chestiune de evoluție.

Uneori nu reușesc să fie persoane pentru că le e teamă, alteori pentru că nu au fost învățați astfel.

Uneori, pentru că au fost tiranizați de cineva și alteori, în sfârșit, pentru că nu știu, pur și simplu nu au nici o idee despre ce spun eu aici.

Cineva care nu are curajul de a fi cine este de teama de a nu fi respins, care nu are curajul de simți ceea ce simte pentru că i se pare că nu e bine, care nu are curajul de a gândi ceea ce gândește sau de a exprima acest lucru pentru că se teme să nu fie respins, cineva care nu vrea să riște pentru că nu-și asumă răspunderea și care nu iese în căutarea a ceea ce are nevoie, ci îl roagă pe altul, cineva de acest gen nu ajunge să fie o persoană și totuși va trebui să considerăm că este un individ.

Nu este o acuzație; nu e obligatoriu să fii persoană. Spun doar că, pentru a fi persoană – ceea ce numim o persoană adultă sau matură –, pentru mine înseamnă pur și simplu să fii o persoană.

Pentru mine, o persoană matură înseamnă o persoană adevărată.

O persoană este o persoană matură; dacă e încă imatură, nu a terminat procesul de transformare în persoană.

Aceasta nu este o acuzație, pentru că procesul de transformare în persoană se termină numai în ziua în care mori. Până atunci, poți continua să crești și să devii din ce în ce mai conștient de tine însuți.

Trăiesc și învăț, trăiesc și mă maturizez, trăiesc și cresc.

Un om în curs de transformare în persoană poate avea un succes extrem de mare, poate fi integrat, aplaudat, apreciat, iubit; în realitate poate fi astfel și fără să fie o persoană.

În India există un mod de a-l vedea pe om la care se raliază mulți gânditori; Rajneesh este unul, Krishnamurti este altul. Aceștia spun că ființa umană este un zeu în devenire, un fruct care nu a ajuns încă la maturitate, care

odată devenit matur, va fi un zeu. Eu traduc această alegorie atât de poetică astfel: când omul ajunge la maturitate va fi o persoană.

Desigur, ca în orice proces de maturizare, faptul de a avea părinți care te sprijină are avantajul de a primi încă de mic mesaje constructive de genul:

„Poți fi cine ești“.

„Poți gândi ceea ce gândești“.

„Poți simți ceea ce simți“.

„Poți să îți asumi propriile riscuri“.

„Ar trebui să începi să cauți ceea ce îți trebuie, pentru că asta înseamnă să crești, să fii matur și autodependent“.

Acești norocoși sar de pe trambulină singuri și se aruncă în viață dintr-un punct privilegiat.

Bineînțeles, nu toată lumea are acest noroc.

Cei care nu l-au avut vor avea nevoie de încă cineva care să le arate acest lucru, chiar dacă e vorba doar de o carte ca aceasta.

Uneori, am văzut oameni care s-au trezit după ce au trecut printr-o înțelegere violentă, declanșată de vreo situație specială.

Ne trezim, dar nu prin intermediul cuvintelor altuia, ci prin intermediul unui proces de identificare: ceva ce vedem sau ceva ce trăim ne îndeamnă să ne dăm seama.

De exemplu, aflăm, când tocmai am împlinit patruzeci și cinci de ani, că un prieten de-al nostru, care avea tot patruzeci și cinci de ani, a murit. Atunci ne privim și spunem: Ce se întâmplă aici? Și începem să ne punem o serie de întrebări: cum trăim, cum ne folosim timpul, dacă ne bucurăm de viață, dacă ne simțim presați de cineva sau de ceva, dacă până la urmă viața noastră are sens.

Sau vedem un film și ne ciocnim cu ficțiunea care descrie realitatea noastră, ne dăm seama de ceea ce ni se întâmplă și ne confruntăm cu propriul proces.

Și aflăm că nu există situații în care să nu poți alege. Presupunem că alegem întotdeauna, chiar și atunci când credem că nu alegem, în viața cotidiană, în cea de toate zilele.

Iar atunci când spunem:

„Nu am avut altă soluție…“

„Nu e vina mea…“

„Nu aveam altă posibilitate…“

Mințim. Mințim de îngheață apele. Pentru că întotdeauna alegem.

În viața noastră cotidiană, decidem aproape asupra fiecărui lucru pe care îl facem și asupra fiecărui lucru pe care renunțăm să îl facem.

Participarea la propria viață nu doar că e posibilă, ci este și inevitabilă.

Suntem complici obligați de tot ce ni se întâmplă pentru că, într-un fel sau altul, am ales.

„Da, dar eu… trebuie să merg la serviciu în fiecare zi… și nu am altă posibilitate… și, deși nu doresc acest lucru și nu este alegerea mea, tot trebuie să mă duc, și atunci nu îmi pot acorda permisiunea să nu mă duc mâine la serviciu“.

Dacă sunt dispus să plătesc prețul, pot.

Un om merge disperat prin deșert. Tocmai a băut ultima picătură de apă din sticlă. Soarele de deasupra capului și vulturii care îl înconjoară anunță un sfârșit iminent.

– Apă! strigă el. Apă! Puțină apă!

Din dreapta, vede venind un beduin pe o cămilă, care se îndreaptă către el.

– Slavă Domnului! spune el. Apă, te rog… apă!

– Nu pot să-ți dau apă, îi spune beduinul. Sunt negustor și am nevoie de apă ca să pot străbate deșertul.

– Vinde-mi apă, îl roagă bărbatul. Îți plătesc…

– Imposibil, efendi. Nu vând apă, vând cravate.

– Cravate???

– Da, uite ce cravate minunate… Acestea sunt italienești și sunt la ofertă, trei la zece dolari… Iar celelalte, de mătase indiană, te țin o viață… Iar astea de aici…

– Nu… Nu… Nu vreau cravate, vreau apă… Dispari! Pleacă.

Negustorul își continuă drumul, iar însetatul explorator merge fără țintă prin deșert.

Urcând o dună, vede venind din stânga alt negustor.

Fuge către el și îi spune:

– Vinde-mi puțină apă, te rog…

– Apă, nu – îi răspunde negustorul –, dar îți pot oferi cele mai bune cravate din Arabia…

– Cravate!!! Nu vreau cravate! Vreau apă! strigă omul disperat.

– Avem o promoție, insistă celălalt. Cumperi zece cravate și primești una gratis…

– Nu vreau cravate!!!

– Poți plăti în trei rate fără dobândă și cu card de credit. Ai card de credit?

Urlând furios, însetatul își continuă drumul către nicăieri.

Câteva ore mai târziu, deja târându-se, călătorul urcă o dună foarte înaltă și de acolo scrutează orizontul.

Nu-i vine să-și creadă ochilor. În față, la câteva mii de metri, vede clar o oază. Palmieri și verdeață fără seamăn înconjoară reflexia albastră a apei.

Omul o ia la fugă către acel loc, temându-se să nu fie un miraj. Dar nu, oaza e adevărată.

Locul este păzit și protejat de un gard cu un singur loc de acces, păzit de un gardian.

– Te rog, lasă-mă să trec. Am nevoie de apă… apă. Te rog…

– Imposibil, domnule. Este interzis accesul fără cravată.

Fie că știi, fie că nu știi dinainte, există întotdeauna un preț de plătit.

„A, da, dar dacă plătesc prețul, copiii mei nu mai mănâncă mâine“.

Bine, acesta ar fi prețul. Și atunci aleg să merg la serviciu. Și aleg să continui să muncesc și să-mi păstrez locul de muncă și aleg să le dau de mâncare copiilor mei. Și mi se pare un lucru bun să fac această alegere. Dar eu aleg, nu? Eu sunt cel care decide acest lucru. În normele mele este mai important să îmi hrănesc copiii decât să dau curs plăcerii mele de a lenevi în pat. Și sunt mulțumit. Este decizia mea. Și exact pentru că este decizia mea are valoare.

Una dintre condițiile autodependenței este că, prin intermediul permisiunii de a fi autentic, îmi dau imediat seama că merit orice recompensă pentru deciziile relevante pe care le iau. Nu a fost obligația mea, a fost decizia

mea. Am putut decide un lucru sau altul și, din acest motiv, îmi revine meritul pentru reușită.

Mi se cuvine recunoștința ta pentru ajutorul pe care ți-l dau, mai ales dacă îți dai seama că am spus da, dar aș fi putut să spun nu.

Fără îndoială că, dacă cel ajutat sunt eu, îmi va fi mult mai ușor să mă gândesc că eu te-am făcut să dai răspunsul, că nu puteai alege, că nu puteai să refuzi sau că era obligația ta să mă ajuți.

Sigur, îmi e mult mai comod să mă gândesc că celălalt trebuie să se ocupe de mine.

Este situația copiilor eterni.

Acești copii care nu se decid niciodată să se desprindă de părinții lor.

Deși există mulți părinții care își subjugă copiii astfel încât să nu crească și să le poată controla viața, nu sunt puțini copiii care își subjugă părinții forțându-i să fie în continuare cei care decid pentru ei, ca să nu se responsabilizeze, pentru că e mai ușor și mai puțin periculos ca riscurile să și le asume alții și să fie alții cei care plătesc costurile.

Calea autodependenței este calea pe care îmi asum răspunderea pentru mine. Ca să o parcurgi, este nevoie:

• Să fii capabil

• Să te știi echipat și

• Să iei decizia.

Nu ai unde să te pregătești de drum.

Ne descoperim capacitățile pe măsură ce îl parcurgem.

Ne îmbunătățim echipamentul pe măsură ce avansăm.

Ne consolidăm decizia în raport cu drumul pe care îl lăsăm în urmă.

În stadiul științei actuale, odată cu dezvoltarea cercetărilor asupra genomului uman și cu noua știință, neuro-bio-imunoendocrinologia, este practic indiscutabil că fiecare dintre noi se naște cu un temperament, legat de restul informațiilor genetice: culoarea părului, culoarea pielii, faptul de a fi bărbat sau femeie etc. Și, din acest motiv, nici acest temperament nu este ceva ce putem alege, este congenital.

El proceso de convertirse en persona, Paidós

El proceso de convertirse en persona, Paidós

Condiţie

Îl salut pe Buddha care există în tine. Poate că nu ești conștient de el, poate că nici nu ai visat măcar că ești perfect, că nimeni nu poate fi altceva, că starea de Buddha este exact în centrul ființei tale, că nu este ceva care trebuie să se întâmple în viitor, că s-a întâmplat deja. Este izvorul de unde vii; este izvorul și, în același timp, ținta. Venim din lumină și ne îndreptăm către ea.

Dar dormi profund, nu știi cine ești.

Nu e vorba că trebuie să te transformi în cineva, trebuie doar să recunoști acest lucru, trebuie să te întorci la propriul izvor, trebuie să privești înăuntrul tău.

O confruntare cu tine însuți îți va dezvălui starea de Buddha.

În ziua în care reușești să te vezi, întreaga ta existență se iluminează.

Lasă-ți inima să știe că ești perfect.

Sigur că știu că poate părea arogant, că poate părea foarte ipotetic, că nu poți avea încredere totală în asta. Este firesc. Înțeleg. Dar lasă să se așeze în tine ca o sământă. În jurul acestui fapt vor începe să se întâmple multe lucruri și numai în jurul acestui lucru vei putea înțelege aceste idei. Sunt idei extrem de puternice, foarte mici, foarte condensate, ca semințele. Dar în acest sol, cu următoarea viziune în minte: ești perfect, un Buddha care înflorește, ești potențial capabil de a deveni un Buddha, nu lipsește nimic, totul este pregătit, trebuie numai să pui lucrurile în ordinea corectă; este necesar să fii puțin mai conștient, singurul lucru de care ai nevoie este ceva mai multă conștiință...

Comoara e aici, trebuie doar să-ți aduci un felinar cu tine.

În momentul în care dispare întunericul, vei înceta de a mai fi un cerșetor, vei fi un Buddha.

Vei fi un suveran, un împărat.

Tot acest regat este pentru tine și nu trebuie decât să îl ceri, trebuie doar să îl revendici.

Dar nu îl poți revendica dacă crezi că ești un cerșetor.

Nu îl poți revendica, nu poți nici măcar să visezi să îl revendici, dacă îți închipui că ești un cerșetor.

Această idee că ești un cerșetor, că ești un ignorant, că ești un păcătos a fost predicată de la atâtea amvoane de-a lungul timpului, încât s-a transformat într-o profundă hipnoză în tine.

Această hipnoză trebuie să fie risipită.

Ca să o destram, voi începe cu acest salut:

Îl salut pe Buddha care există în tine,

OSHO[9] (El sutra del corazon [Sutra inimii], Editura Mutar, Buenos Aires)
Extras din discursul de bun-venit la conferința sa din 11.10.1977

Primul jalon important pe calea autodependenței este iubirea de sine, cum o numea Rousseau, iubirea față de propria persoană. Altfel spus, capacitatea mea de a mă iubi, ceea ce îmi place să numesc mai brutal egoismul sănătos și care cuprinde prin extensie stima de sine, autovalorizarea și conștiința orgoliului de a fi cine sunt.

După publicarea cărții mele De la autoestima al egoísmo[10], lumea mă întreabă mereu:

„Dar de ce numești asta egoism?… mie nu mi se pare ușor de acceptat.“

O numesc astfel pentru a nu cădea în tentația de a evita acest cuvânt numai pentru că are „o reputație proastă“.

Uneori întreb:

„Bun, cum vreți să o numim?

Numiți-o cum vreți. Vreți să-i spuneți scaun? Să îi spunem scaun. Dar în forul vostru interior știți bine că vorbim despre egoism.“

Ideea este că trebuie să nu ne mai temem de acest cuvânt.

Să nu îl confundăm cu atitudini josnice sau crude, cu avariția, meschinăria, infamia. Acestea intră în altă categorie.

Nu trebuie să fii un om rău ca să fii egoist.

Nu trebuie să fii o femeie afurisită ca să fii egoistă.

Poți fi egoist și să fii foarte dispus să împarți cu ceilalți.

Întotdeauna spun același lucru.

Îmi face atâta plăcere să le fac pe plac persoanelor la care țin, încât egoist fiind… nu vreau să mă lipsesc de asta…

Nu vreau să mă lipsesc de bucuria de a le face pe plac celor pe care îi iubesc.

Dar nu o fac pentru ei, o fac pentru mine. Aici este diferența.

Diferența constă în faptul că, din această poziție, niciodată nu pot gândi în funcție de ceea ce fac pentru celălalt.

Dacă aș face lucruri pentru tine, nu aș putea continua să fiu autodependent. Nu ar depinde de mine, ci de ceea ce îți trebuie de la mine.

Și atunci… cine știe, puțin câte puțin voi deveni dependent.

Și, dacă îmi dau seama că sunt dependent, ar fi bine să revizuiesc acest lucru.

Dacă sunt dependent, atunci există permisiuni pe care nu mi le pot acorda.

Și dacă fac acest lucru, motivul este probabil că nu mă cred valoros sau nu mă iubesc suficient.

Nu fac niciodată lucruri pentru ceilalți.

Ai putea crede că acest discurs sună foarte egoist. Iar eu cred că sigur sună egoist… pentru că este un discurs egoist.

Adevărul este că acesta nu este egoismul meschin și lacom la care suntem obișnuiți să ne gândim… Este egoismul celor care se iubesc suficient pentru a ști că sunt valoroși… și că au lucruri de oferit.

Uneori, când spun acest lucru, sunt unii care cred că mă exprim împotriva ideii de solidaritate, împotriva ajutorului solidar.

„Pentru că vorbești despre autodependență, vorbești despre cunoașterea de sine, vorbești despre libertate… și atunci fiecare poate face ce dorește, și dacă fiecare face ce are chef… atunci va ajunge… să își omoare vecinul…!“

Iar eu spun: abordarea privitoare la libertățile individuale depinde de punctul filosofic din care pleci.

Există două poziții filosofice cât se poate de opuse. Una dintre ele consideră că ființa umană este rea, crudă, periculoasă, ticăloasă și că nu așteaptă decât un moment favorabil pentru a-și încurca aproapele și a-i lua tot ce are. Iar cealaltă susține că ființa umană este bună, nobilă, solidară, iubitoare și creativă și că, prin urmare, dacă îi lăsăm libertatea de a fi cine este, va descoperi ce este de descoperit și, în cele din urmă, va deveni cea mai generoasă și mai loială dintre toate ființele.

Astfel, în stare de libertate poate alege să fie solidară, deși știe că, în realitate, nu o face pentru celălalt, ci pentru sine.

Și acesta este egoismul înțeles cum se cuvine, așa cum îl gândesc eu.

Vreau să definesc egoismul ca fiind această prea puţin simpatică postură de a mă prefera pe mine însumi în defavoarea oricărei alte persoane.

Ideea potrivit căreia, dacă sunt egoist, nu mă voi gândi la nimeni în afară de mine este ca și cum ai crede că am un spațiu limitat pentru a iubi, o capacitate limitată de a iubi pe cineva și că atunci, dacă îl umplu cu mine, nu îmi rămâne spațiu pentru ceilalți.

Această idee nu numai că e absurdă, ci și cât se poate de înșelătoare. Nu există o limitare în ceea ce privește capacitatea mea de a iubi, nu am limite pentru iubire și, din acest motiv, am capacitatea de a mă iubi pe mine foarte mult și foarte mult și pe ceilalți. Și desigur, din punct de vedere psihologic, este imposibil ca eu să iubesc pe cineva fără a mă iubi pe mine însumi.

Cel care spune că îi iubește mult pe ceilalți și puțin pe sine minte într-unul dintre cele două cazuri. Ori nu e sigur că îi iubește mult pe ceilalți, ori nu e sigur că se iubește puțin pe sine.

Iubirea pentru ceilalți se generează și se hrănește, începe cu iubirea pentru sine. Și are legătură cu posibilitatea de a mă vedea în celălalt.

Această idee atât de legată de cele două religii-mamă ale culturii noastre, cea iudaică și cea creștină, „iubește-ți aproapele ca pe tine însuți", este o țintă, un obiectiv extrem de important.

Nu ni se spune: „iubește mai mult decât pe tine însuți".

Spune: „iubește ca pe tine însuți".

Este maximum a ceea ce poți pretinde.

E o poveste despre o fată pe care o cheamă Ernestina.

Ernestina locuia la o fermă de pe câmp.

Într-o zi, tatăl său o roagă să ducă un butoi cu porumb până la hambarul unei vecine. Ernestina apucă un butoi de lemn, îl umple cu boabe, îi bate capacul în cuie și și-l prinde cu două curele de umeri, ca pe un rucsac. După ce a strâns curelele, Ernestina pleacă spre hambarul vecin.

Pe drum se întâlnește cu mai mulți fermieri. Unii văd că e o gaură în butoi și că un șir de grăunțe cade din butoi, fără ca Ernestina să observe. Un prieten al tatălui ei începe să-i facă semne ca să-i explice problema, dar ea crede că e un fel de salut, așa că îi zâmbește și îi face cu mâna în semn de prietenie. Imediat, ceilalți fermieri îi strigă în cor:

– Pierzi porumbul!

Ernestina se întoarce să vadă drumul, dar cum păsările culeseseră fiecare boabă chiar înainte să atingă pământul, nevăzând nimic, fata crede că vecinii glumesc și își vede de drum.

Mai departe, încă un fermier îi spune:

– Ernestina, Ernestina! Pierzi porumbul, ți-l mănâncă păsările!…

Ernestina se întoarce și vede păsările care dau din aripi deasupra drumului, dar nici o boabă de porumb. Și își vede iarăși de drum, cu porumbul care îi curge prin gaura din butoi.

Când Ernestina ajunge la destinație și deschide butoiul, vede că e în continuare plin de boabe de porumb până sus.

Ai putea crede că este doar o parabolă pentru a-i încuraja pe cei zgârciți să fie darnici, pentru a-și exorciza teama de vid și că povestea nu e decât o alegorie.

Și, fără îndoială, când este vorba despre dragoste, niciodată nu mă golesc atunci când iubesc.

Nu e adevărat că, oferind prea mult, pot rămâne fără nimic.

Nu e adevărat că trebuie să am un surplus de iubire ca să pot iubi.

Ernestina este fiecare dintre noi.

Iar acest porumb este iubirea pe care o poate avea fiecare dintre noi.

Provizia inepuizabilă de iubire.

Adică:

Nu vom rămâne fără porumb pentru păsări dacă dorim să ajungem cu porumbul la hambar.

Nu vom rămâne fără porumb pentru noi dacă le dăm păsărilor.

Nu vom rămâne fără posibilitatea de a-i iubi pe ceilalți dacă ne iubim pe noi înșine.

În realitate, avem de dat la nesfârșit, și butoiul nostru este întotdeauna plin, pentru că așa funcționează inima noastră, așa funcționează spiritul nostru, așa funcționează esența fiecăruia dintre noi.

Oricum ar sta lucrurile, cunoașterea de sine, eliberarea de sine și iubirea de sine nu mă situează în afara solidarității?

Pentru mine, există cel puțin două tipuri de solidaritate. Există o solidaritate pe care o numesc de pornire și alta pe care o numesc de întoarcere. Pentru că sunt sigur că există două moduri de a dori să-ți ajuți aproapele.

În solidaritatea de pornire, fapt este că îl văd pe celălalt că nu are, îl văd pe celălalt că suferă, îl văd pe celălalt că se plânge, și atunci se întâmplă ceva cu mine. De exemplu, se întâmplă să îmi dau seama că aș putea să fiu eu în locul său, și atunci mă identific cu el, și simt teama că ar fi posibil să mi se întâmple ce i se întâmplă lui.

Acest ajutor este generat de teama care provine din identificare și acționează ca o protecție magică de care am parte deoarece am fost solidar. Este solidaritatea magiei. Un ajutor „dezinteresat" pe care, în realitate, îl dau pentru mine. Nu pentru celălalt.

O formă înrudită a acestei solidarități este solidaritatea vinovată, generată de matricea nefastă a unor idei caritabile… Când îl văd pe cel care suferă, un gând oribil îmi trece prin cap, fără să-l pot evita: „Ce noroc că nu sunt în locul lui".

Și decid să-l ajut, pentru că nu suport autoînvinovățirea care urmează acestui gând.

Alt motiv de pornire este că eu cred într-un fel de lege a compensării. Se tot spune că, dacă îți dau, în realitate mi se întoarce DUBLU…

Există oameni care susțin cu abilitate că dau pentru că, astfel, vor primi. Este solidaritatea de investiție. Asta nu înseamnă că nu se întâmplă, dar, în orice caz, este un motiv de pornire.

Există și o solidaritate obedientă, care pleacă de la ceea ce m-a învățat mama: că trebuie să împart cu ceilalți, că nu trebuie să fiu egoist și că trebuie să dau… Îi fac pe plac mamei sau preotului din parohia mea, ori persoanei care m-a educat. O iau în seamă, nu știu dacă și cred în ceea ce fac, dar așa am fost învățat și asta repet. Niciodată nu am stat să mă gândesc dacă este ceea ce doresc să fac. Știu numai că trebuie să o fac și atunci o fac. Aceasta este solidaritatea cu un accent mai ideologic, mai etic și mai moralist, dar în orice caz este de pornire.

În sfârșit, există o solidaritate pe care o numesc solidaritate din categoria „azi pentru tine, mâine pentru mine", cea care are în vedere protejarea

viitorului. Gândindu-mă la un viitor negru imaginar, mă asigur că, dacă mă afectează, altul va fi solidar cu mine, când voi fi în locul celui care suferă.

Indiferent de tipul de solidaritate – de exorcizare, vinovată, de investiție, de obediență sau din categoria „azi pentru tine, mâine pentru mine“ –, aceasta este de pornire și, fără îndoială, nu are nimic altruist.

Dar vine un moment în care descopăr povestea Ernestinei.

Și ce descopăr în povestea Ernestinei?

Descopăr că nu există pericolul de a rămâne astfel, pentru că, dacă dau, nu voi rămâne gol, că nu sunt ca aceia care primesc ceea ce dau și că nu voi fi niciodată, că nu mă simt vinovat de a avea ceea ce am și că nu am nevoie de mai mult decât am și, în cele din urmă, că orice ar spune ceilalți că ar trebui să fac, mă lasă complet rece.

Și acum știu că pot alege să dau sau să nu dau.

Atunci cuceresc spațiul în care toate acestea nu sunt mai… importante.

Cuceresc ceea ce numesc autodependența.

Și aici descopăr că valoarea mea nu depinde de privirea din exterior.

Și mă întâlnesc cu ceilalți nu pentru a le cerși aprobarea, ci pentru a parcurge împreună o anumită parte a drumului.

Și descopăr iubirea și, odată cu ea, plăcerea de a împărți cu ceilalți.

Aici apare cea de-a doua posibilitate de a fi solidar.

Aici mă întâlnesc cu cineva care suferă și descopăr plăcerea de a dărui.

Și dau din plăcerea pe care o simt în urma gestului meu de a dărui.

Aceasta este solidaritatea drumului de întoarcere.

Un rege s-a dus în grădină și a descoperit că pomii, arbuștii și florile se uscau.

Stejarul i-a spus că se usca pentru că nu putea fi la fel de înalt ca Pinul.

Întorcându-se către Pin, l-a văzut la pământ pentru că nu putea da struguri ca Vița-de-Vie. Iar Vița-de-Vie se usca pentru că nu putea înflori ca Trandafirul.

Trandafirul plângea pentru că nu era puternic și solid ca Stejarul.

Apoi a găsit o plantă, o Frezie, mai înflorită și mai proaspătă ca niciodată.

Regele a întrebat-o:

– Cum se face că tu crești atât de sănătoasă în mijlocul acestei grădini veștede și întunecoase?

Floarea i-a răspuns:

– Nu știu. Poate pentru că întotdeauna am presupus că, atunci când m-ai plantat, îți doreai frezii. Dacă ți-ai fi dorit un Stejar sau un Trandafir, i-ai fi plantat. În acel moment, mi-am spus: voi încerca să fiu o Frezie cât mai frumoasă.

Acum e rândul tău. Te afli aici pentru a contribui cu mireasma ta.

Pur și simplu privește-te.

Nu există posibilitatea de a fi altă persoană.

Poți să te bucuri de acest lucru și să înflorești, stropit cu iubirea ta de sine, sau te poți veșteji ca urmare a propriei condamnări.

El sutra del corazón, Editura Mutar, Buenos Aires

Editorial Del Nuevo Extremo

5

Echipament

Discriminarea este punctul odios de pornire al acestei bucăţi de drum. Unul dintre cuvintele cele mai grave şi mai complicate, pentru că evocă dispreţ, rasism, excluderea celorlalţi.

Fără îndoială, nu este singurul sens al cuvântului și nu în acest sens îl folosesc; vorbesc despre discriminare în raport cu conștiința alterității. Cu alte cuvinte, capacitatea de a se discrimina sau, dacă sună mai puțin supărător, de a se distinge de cei care nu sunt eu.

A ști că există o diferență între ceea ce numesc eu și non-eu.

Că tu ești cine ești și că eu sunt cine sunt.

Că suntem la fel, dar nu suntem același lucru.

Că nu sunt același lucru ca tine, că sunt altul.

Că nu sunt identic cu tine și că tu nu ești identic cu mine.

Că suntem diferiți. Uneori, foarte diferiți.

Este ceea ce numesc conștiința alterității sau capacitatea de autodiscriminare.

Și trebuie să încep de aici, pentru că așa a început povestea noastră.

Ne naștem crezând că universul face parte din noi, în plină relație simbiotică, fără a avea nici cea mai vagă noțiune privitoare la limita dintre intern și extern.

În cursul acestei „fuziuni" (cum o numește Winnicott), mama, leagănul, jucăriile, camera și mâncarea nu sunt pentru noi decât o prelungire

indisolubilă a corpului nostru.

Fără a fi nevoie să ne învețe nimeni în mod direct, același Winnicott spune că această „capacitate înnăscută de dezvoltare și de maturizare" cu care ne naștem ne va conduce la o durere profundă (posibil prima): faptul de a ne da seama, la frageda vârstă de șapte sau opt luni, că această fuziune este doar o iluzie. Mama nu apare pur și simplu la dorința noastră, sânul căutat nu se materializează doar gândindu-te la el, mâncarea nu este mereu la îndemână.

A trebuit să presupunem, contrar dorinței noastre narcisiste, că între tot și noi există o distanță, o barieră, o limită, materializată în ceea ce am învățat apoi să numim propria noastră piele.

Am învățat, fără să dorim acest lucru, diferența dintre interior și exterior.

Am învățat să facem diferența dintre fantezie și realitate.

Am învățat să așteptăm și, bineînțeles, să tolerăm frustrarea.

Am trecut de la legătura nediferențiată și iluzoriu omnipotentă la autodependență și la procesul de individualizare.

Odată ce voi putea să mă separ, voi începe să construiesc treptat ceea ce specialiștii numesc identitatea mea, sinele, eul.

Învăț să nu mă confund cu celălalt, să nu cred că celălalt simte sau trebuie să simtă neapărat ca mine, că ceilalți nu gândesc și nu trebuie să gândească la fel ca mine. Că, de fapt, celălalt nu există pe lume ca să-mi satisfacă dorințele, nici pentru a-mi transforma așteptările în realitate.

Discriminat fiind, confirm definitiv că eu sunt eu și tu ești tu.

Abia atunci pot înainta pe această bucată de drum, pentru a mă îndrepta în direcția autocunoașterii.

Spun să mă îndrept în acea direcție, nu să o cuceresc. Pentru că a ști că tu nu ești eu și că eu nu sunt tu nu e suficient pentru a ști cine sunt.

Autodiscriminarea este necesară, dar nu suficientă.

Accesul la autocunoaștere

Autocunoașterea înseamnă mai ales să încep să lucrez asupra mea pentru a ajunge să descopăr – mai mult decât să construiesc – cine sunt, să mă lămuresc care sunt punctele mele forte și cele slabe, ce anume îmi place și ce nu, ce anume doresc și ce nu.

„Cunoaște-te pe tine însuți“ este una dintre abordările cele mai clasice și arhetipale ale gânditorilor din toate timpurile. Chestiunea – o provocare în sine – este în realitate foarte dificilă și stă la originea unui mare număr de abordări filosofice, existențiale, morale, etice, antropologice, psihologice etc.

A deveni conștient de cine sunt este, pentru mine, rezultatul unei priviri lipsite de prejudecăți, îndreptate activ spre interior, pentru a putea să mă recunosc.

Această recunoaștere a ființei care sunt capătă aici sensul de a se cunoaște pe sine, iar nu sensul lucrurilor care mă gândesc sau cred că sunt.

Pentru că există o diferență importantă între a crede și a ști.

Să ne gândim. Dacă spun: „Cred că mâine mă întorc la Buenos Aires“, admit în mod necesar că se pot întâmpla anumite lucruri între timp, că s-ar putea ivi ceva care să mă împiedice. Dar dacă spun: „Știu că mâine va ieși soarele“, am certitudinea că va fi astfel. Chiar dacă se luminează de zi și e înnorat, mâine va răsări soarele. Știu lucrul acesta.

Întotdeauna când spun „știu“, vorbesc despre o convingere care nu are nevoie de probe sau de demonstrații.

Când spun „cred“, pariez ferm pe lucrul pe care îl cred.

În schimb, atunci când spun „știu“, nu există nici un pariu.

Sigur, poți ști și te poți înșela, îți poți da seama că nu știai, că îți închipuiai că știi și dădeai asigurări că era așa cu fermitatea și convingerea necesare pentru a spune „știu“, ca să descoperi mai târziu eroarea comisă. Nu e o contradicție; când vorbesc despre „a ști“, mă refer la această convingere, nu la corectitudinea asigurării date.

Autocunoașterea este convingerea că știi că ești așa cum ești.

Și, după cum am spus, acest lucru presupune multă muncă personală cu sine.

Câtă? Depinde de persoană, dar, în orice caz, de fiecare dată vom ști ceva mai mult.

Mie mi-a trebuit mult timp și efort ca să încep să știu cine sunt (cred că se datorează suprafeței corporale mari care trebuia parcursă…). Alții fac lucrul acesta mai rapid. Dar nu este ceva care să se poată face într-o săptămână.

Trebuie să lucrezi cu tine.

Trebuie să te observi atent.

Evident, aceasta nu înseamnă că trebuie să te privești tot timpul, ci să te privești în singurătate și în interacțiunea cu ceilalți, la trezire în fiecare zi și în momentul în care închizi ochii în fiecare noapte, în momentele cele mai dificile și în cele mai ușoare.

Să privești ce este mai bun și mai rău în tine.

Să mă privesc atunci când mă privesc și să văd cum sunt în ochii altora care mă privesc și ei.

Să mă privesc în relația cu ceilalți și în modul de a relaționa cu mine însumi.

În mod misterios, pentru a ști cine sunt, trebuie să pot asculta.

Îți poți privi mâinile, spatele și fața; poți chiar, cu puțin efort, să-ți privești coatele sau călcâiele; unii își pot privi și talpa piciorului. Dar există părți care ne definesc, ca de exemplu chipul, pe care nu îl putem niciodată vedea cu ochiul liber. Pentru a-l vedea avem nevoie de o oglindă, iar oglinda pentru ceea ce suntem este celălalt, oglinda este legătura cu ceilalți.

Cu cât legătura este mai apropiată și mai implicată, cu atât oglinda este mai incisivă, mai crudă și mai detaliată.

Silvia Salinas și cu mine am spus în Amarse con los ojos abiertos[11] că oglinda cea mai bună este partenerul tău, cel care te reflectă cu cea mai mare claritate și cea mai mare precizie.

Dar, în afara partenerului tău, există mii și mii de oglinzi în care te privești pentru a ști cine ești. Aceste oglinzi nu trebuie să-ți configureze identitatea, dar te pot ajuta să-ți completezi imaginea.

Dacă toată lumea îmi spune că sunt foarte agresiv, nu pot striga tot timpul: „Nu, tu ești agresiv!“, fără să mă întreb măcar ce este adevărat în acest comentariu.

Nu spun să accepți imediat orice observație, indiferent de unde ar veni ea. Dar trebuie să ne întrebăm dacă acel lucru pe care ni-l spun prietenii noștri nu are ceva adevărat, chiar dacă nu-l putem percepe la prima vedere.

E foarte amuzant cum nu poți auzi ce spune celălalt.

Dacă toată lumea îmi spune că sunt foarte gras, ar fi bine să iau în considerare această observație.

Pentru a ne cunoaște, este necesar să ne privim mult și să ascultăm mult ceea ce văd ceilalți în noi.

Și pentru a putea asculta, adică pentru a putea vorbi celălalt, trebuie să te decizi să te arăți.

Astfel, parcurgerea căii autocunoașterii implică necesitatea ca eu să am curajul de a mă arăta așa cum sunt, fără să mă ascund, fără personaje, fără echivoc, fără înșelătorii și să particip la feedbackul generat de faptul de a-ți fi arătat cum sunt.

Cu cât îți voi arăta mai mult din persoana mea și cu cât te voi asculta mai mult, cu atât voi ști mai multe despre mine.

Și cu cât voi ști mai multe despre mine, cu atât voi avea un control mai bun asupra persoanei mele.

Și cu cât voi avea un control mai bun asupra persoanei mele, cu atât voi fi mai puțin dependent de lumea din afară.

„Nu e o contradicție? Auzind atâtea, nu devin mai dependent?“

Nu, nu este nici o contradicție.

Este o învățare a drumului.

Fără să depinzi niciodată de cuvântul celorlalţi, dar ascultându-l întotdeauna.

Neascultând niciodată sfatul celorlalţi, dar luându-l întotdeauna în calcul.

Nefiind niciodată dependent de opinia celor din afară, dar întotdeauna înregistrând-o cu claritate.

Un bărbat lucrează în grădina casei sale.

Trece un tânăr pe motocicletă și îi strigă:

– Încornoratuleee!!!

Bărbatul întoarce încet capul și vede cum tânărul pe motocicletă se îndepărtează în trombă.

Își vede de treabă și, după cinci minute, același tânăr trece cu motocicleta și îi strigă:

– Încornoratuleee!!!

Bărbatul ridică repede privirea și vede îndepărtându-se, încă o dată, spatele motociclistului.

Clatină din cap și, cu fruntea plecată, intră în casă. Merge la bucătărie și o găsește pe soția lui care toacă niște legume. O întreabă:

– Ai călcat cumva strâmb?

– Ce ți-a venit? întreabă soția.

– Nimic, doar că, vezi tu, e un tip care trece întruna cu motocicleta și îmi zice încornorat, și atunci…

– *Și tu pleci urechea la cuvintele pe care ți le strigă orice idiot?*

– Ai dreptate, iubito, iartă-mă…

O sărută pe obraz și se întoarce în grădină.

După zece minute, iar trece motociclistul și îi strigă:

– Încornoratule și pârâciosuleee!!!

Nu e așa. Trebuie să asculți.

Pentru a parcurge calea autodependenței, în această etapă trebuie să-mi dau seama că nu e suficient să am o singură oglindă în care să mă privesc; trebuie să mă privesc în toate oglinzile pe care le pot întâlni.

Și știu sigur că unele oglinzi o să mă facă să arăt urât.

Un bărbat merge pe o cărare și găsește pe margine, în iarbă, o oglindă aruncată.

O ridică, o privește și spune:

„Ce oribil, pe bună dreptate au vrut să scape de ea".

Primul pas pe drumul creșterii este să te transformi într-un cunoscător curajos al propriei persoane. Un cunoscător a ceea ce este mai rău și mai bun în tine.

Când vorbesc despre astfel de lucruri, mulți mă întreabă dacă faptul că îmi ocup atât de mult timp cu autocunoașterea nu este un act prea individualist.

Eu cred că nu, deși mărturisesc că dezacordul meu se referă mai mult la cuvântul „prea" decât la cuvântul „individualist". Pentru că, recunosc, sunt individualist și, pe deasupra, nici nu-mi e rușine cu acest lucru.

În ceea ce mă privește, sunt convins că numai dacă mă voi cunoaște voi putea traversa spațiul din care îți pot aduce tot ce am mai bun.

Numai cunoscându-mă mă pot gândi la tine.

Cred că este imposibil să încep să te cunosc pe tine, înainte de a mă ocupa de mine.

Nu încape nici o îndoială că voi putea ajuta cu atât mai mult cu cât voi ști mai multe despre mine, cu cât am parcurs mai mult din drum, cu cât am mai multă experiență, cu cât am mai multe experiențe de genul celor pe care le trăiești tu astăzi.

Fără îndoială, există mii de povești de viață ale unor persoane care i-au ajutat pe alții fără să aibă vreun fel de cunoștințe, în ignoranță totală și având ca singur instrument inima deschisă pe palmă. Sunt eroii vieții cotidiene.

E adevărat. Mintea nu este totul, nu e totul să cunoști lucrurile. Să mă cunosc nu este indispensabil pentru a putea ajuta, dar desigur, se adună.

Iar eu aleg în continuare să adun.

Cred în continuare că e foarte greu să dai ceea ce nu ai.

A-ți da seama

Ideea mea despre autocunoaștere începe cu următoarele precizări:

•Nu noi avem un corp, ci suntem un corp.

•Nu noi trăim emoții, ci suntem emoțiile pe care le simțim.

•Nu noi avem un mod de a gândi, ci suntem modul de a gândi.

În definitiv, fiecare dintre noi înseamnă gândurile, sentimentele sale, propriul corp și este, în același timp, încă ceva: esența sa.

Fiecare dintre noi trebuie să știe că este tot ceea ce alegoria trăsurii ne ajută să înțelegem.

Dacă vreau să mă cunosc, trebuie să încep prin a mă privi cu un ochi inocent.

Fără idei preconcepute, fără a porni de la vreo prejudecată referitoare la cum ar trebui să fiu.

Niciodată nu aș putea să mă cunosc, dacă mă caut pornind de la o privire critică.

Este destul de obișnuit și, spun eu, destul de sinistru să ne analizăm acțiunile și gândurile cu expresii de genul:

„Ce tâmpit sunt!“

„Trebuia să-mi fi dat seama…“

„Cum pot fi atât de prost?“

„Îmi vine să-mi iau zilele!!!“

Etc. etc.

Eu cred că dacă am putea transforma totul într-o atitudine mai tolerantă, mai grijulie, dacă am putea spune:

„M-am înșelat. Data viitoare voi încerca să mă descurc mai bine…“

„Poate ar fi o idee să îmi notez asta…“

„Am luat lucrurile prea ușor, nerăbdarea îmi joacă uneori feste…“

„De acum încolo, voi căuta soluții alternative…“

Atunci, schimbările vor fi în mod paradoxal mai posibile.

Nimeni nu face schimbări ca rezultat al exigenței.

Nimeni nu se schimbă cu adevărat de frică.

Nimeni nu crește ca urmare a represiunii.

Ce bine ar fi să dispăreți de aici, voi, cei plini de critici și reproșuri…

Acesta este singurul drum, pentru că, în realitate, va trebui să fiu cu mine tot restul vieții, fie că-mi place sau nu. Scurtă sau lungă, multă sau puțină, este viața mea și va trebui să fiu alături de mine.

Cuvântul amigo [„prieten“ în spaniolă] derivă din suma a trei monosilabe:

a-me-cum.

Cel care este alături, cu mine.

Ce bine ar fi să ne înscriem pe această listă!

Pentru că voi fi cu mine pentru totdeauna, ce bine ar fi să mă așez în mod conștient alături de mine…

Pentru că sunt cu mine de la început și nimeni nu știe despre mine mai multe decât știu eu (nimeni, nici chiar psihologul meu), ce bine ar fi să îmi fiu un bun prieten, să fiu alături de mine, făcând și gândindu-mă la ce este mai bine pentru mine.

A dori să fac din mine ceva diferit de ceea ce sunt nu înseamnă să merg pe drumul cunoașterii de sine, ci pe drumul schimbării de sine. Și îți spun de pe acum ceea ce, la un moment dat, voi repeta mai în detaliu: a încerca să te schimbi nu construiește, este drumul greșit, este o deviere, este o pierdere a direcției.

Drumul cunoașterii de sine începe cu acceptarea faptului că sunt cel care sunt și cu faptul de a lucra pornind de la ceea ce descopăr permanent, pentru a vedea ce voi face cu mine, pentru a vedea cum fac pentru a fi mai bun, dacă îmi place să fiu mai bun, dar știind că e în regulă să fiu cum sunt și că, în orice caz, ar fi mai bine dacă aș putea contribui la această schimbare.

Uneori, schimbarea înseamnă să explorezi o rută pe care nimeni nu a mai parcurs-o înainte.

Permiteți-mi să dau ca exemplu propria experiență, într-un domeniu care este poate puțin relevant, dar care îmi va servi ca exemplu.

Pe propriul drum al autocunoașterii, mi-am dat seama că oamenii se supărau pe mine când nu știam să răspund la o întrebare simplă: „Cu ce te ocupi?“

Nu mă simțeam în largul meu să spun medic, nici psihiatru, nici psihanalist, nici psihoterapeut. Așa că excludeam toate aceste calificative.

Deși sunt posesorul titlului de medic, medic este cineva care îi vindecă pe oameni și de mult timp deja am înțeles că eu, cel puțin, nu am vindecat pe nimeni (cel mult, cineva s-a vindecat singur alături de mine).

Psihiatru nu mai sunt, pentru că medicul psihiatru este cineva care lucrează cu boli psihice și, deși m-am pregătit în această specialitate și am lucrat mai bine de zece ani în spitale și instituții psihiatrice ca medic, de mult nu mai fac acest lucru.

Psihanalist nu am ajuns niciodată să fiu, pentru că niciodată nu mi-am bazat activitatea pe această școală: psihanaliza.

Psihoterapeut aș putea fi, dar nu fac tot timpul psihoterapie și, pe deasupra, cuvântul „terapeut“ se referă la îngrijirea bolnavilor, iar eu lucrez mai mult timp cu pacienți sănătoși decât cu bolnavi care suferă.

Ce este de făcut?

Să privesc. Să mă privesc. Să îmi dau seama că ceea ce știam despre mine nu corespundea nici unei profesii pe care să o fi cunoscut și să accept că nu îmi puteam defini activitatea folosind vreunul dintre cuvintele menționate pe care ceilalți doresc să mi le aplice ca etichetă. Dar le auzeam solicitarea și nevoia lor de a ști cu ce mă ocup.

Această cerere m-a ajutat să știu că și eu aveam nevoie să mă definesc.

Mă discriminasem deja și nu eram ce erau ceilalți, însă ce eram?

Așa că a trebuit să caut un nou mod de a mă defini.

Și l-am găsit: asistent profesionist.

Termenul asistent, de la a asista, și profesionist, deoarece sunt pregătit pentru această muncă și sunt plătit să o fac. Nu are nici o legătură cu nici un alt lucru, nu se datorează faptului că aș „profesa" vreo doctrină, ci pentru că pur și simplu din asta trăiesc.

Unii colegi îmi critică definiția deoarece sunt de părere că termenul asistent nu sună foarte oficial (și ei se delimitează de mine, bravo!!!), și adevărul este că nu reprezintă o opinie atât de greșită, mai ales în măsura în care am mare grijă să nu fiu oficial.

Modelul gestaltist de terapie a fost inventat de Fritz Perls.

La începutul carierei sale, Perls afirma că nu îi putea vindeca pe pacienți și că, în loc de vindecare, el putea doar să le ofere iubire și că restul trebuia să-l facă singuri. Apoi le-a spus că singurul lucru pe care îl putea oferi erau instrumente, resurse pentru ca ei să se vindece singuri.

În ultimii ani de la Esalen, când pacienții veneau să-l vadă, Fritz le spunea:

„Eu nu am resurse și nu mai am nici iubire să-ți ofer, nu-ți pot da nici un lucru pe care nu îl știi, și nici nu vreau să-mi asum răspunderea vindecării tale, singurul lucru pe care ți-l pot oferi este un loc în care să înveți să te ajuți singur".

Această idee mi se pare foarte importantă și foarte puternică pentru că, pornind de aici, legătura care se stabilește între profesionist și pacient nu este nimic mai mult (și nimic mai puțin) decât un instrument pentru ca acesta să se ajute singur.

La aceasta mă refer când spun că sunt asistent profesionist.

Profesiunea mea constă în a oferi altora ajutor, bazându-mă pe faptul că am citit anumite lucruri pe care ei nu le-au citit și nici experimentat. Acesta este în realitate singurul lucru pe care îl fac, să te ajut să te vindeci, să crești, să te maturizezi, să te privești. Nu este nici mult, nici puțin, nu o spun nici cu vanitate, nici cu modestie, o spun pentru că în realitate cred că așa stau lucrurile.

Pornind de aici, uneori sunt întrebat dacă putem considera că este terapeutic să vorbești despre problemele tale cu un prieten.

Eu cred că da. Sunt sigur că o discuție cu un prieten bun poate avea o mare valoare terapeutică. În orice caz, e trist să te gândești că, uneori, cineva poate veni la cabinet deoarece nu are prieteni.

Asta înseamnă oare că nu e nevoie de terapeuți?

Nu, în multe cazuri, locul psihoterapeutului nu poate fi luat de un prieten, așa cum prietenii îndeplinesc funcții care nu pot fi preluate de un psihoterapeut.

Și acest caracter specific nu are nici o legătură cu presupusa obiectivitate a terapeutului, deoarece nimeni nu e obiectiv. Nu vă amăgiți și nici nu vă lăsați amăgiți. Pentru a avea o imagine obiectivă, ar trebui să fim un obiect. Dacă ești subiect, ești condamnat să oferi doar propria viziune subiectivă.

Prin urmare, ceea ce poate oferi un psihiatru, un asistent, un psiholog sau un analist este o privire subiectivă din perspectiva profesiei sale, și această perspectivă este proiectată în funcție de pacient, pentru ca acesta să învețe să se ajute sau să se vindece singur.

Cred că nimeni nu poate face mai mult de atât.

Astfel, faptul de a putea asculta necazurile celorlalți și de a observa propria mea stare de iritare m-a condus într-un loc confortabil, acela de a fi alături de mine. Oricât de neacademic ar suna cuvântul asistent, acesta exprimă exact ideea: are o mare legătură cu mine și cu modul meu mai puțin academic de a mă gândi la aceste lucruri.

Pentru a face ceea ce fac azi, faptul că am studiat medicina sau că sunt psihiatru este aproape o întâmplare. Anumite lucruri pe care le-am învățat studiind medicina și unele pe care le-am învățat fiind psihiatru mi-au fost de mare folos, iar altele nu prea. Am învățat multe lucruri mergând pe stradă, vânzând ciorapi într-o gară, studiind teatru sau deghizându-mă în clovn pentru copiii internați în spitalul de arși.

De-a lungul carierei am învățat (ca toți ceilalți) mai mult de la pacienții mei decât de la colegi.

Am învățat să nu resping nici o posibilitate de a-mi explora interiorul, cu atât mai puțin cea pe care mi-au oferit-o infinitele oglinzi ale privirii celorlalți.

Cu alte cuvinte, cred că oricare dintre noi ar trebui să pună tot ce are în slujba a ceea ce face, și despre aceasta este vorba pe această bucată de drum. Despre faptul de a pune la dispoziție toate resursele pe care le are fiecare.

Dacă o resursă a mea este că am fost medic la un moment dat, cred că ar trebui să folosesc această resursă; dacă o resursă a mea este că am studiat teatrul la un moment dat pentru a putea să povestesc ceva în mod histrionic, ar fi bine să o folosesc; iar dacă printre resursele mele se numără faptul că am călătorit prin unele provincii, am campat sau am locuit la un moment dat într-un kibbutz, cu siguranță că ar fi bine să utilizez aceste resurse pentru a putea transmite ce am învățat.

Nu trebuie să ne debarasăm de ce am învățat deoarece astăzi nu suntem de acord cu situația legată de această învățare. De exemplu, dacă ai dobândit capacitatea de a-i convinge pe ceilalți când erai vânzător, iar azi nu mai lucrezi ca vânzător, poți folosi capacitatea dobândită pentru alte lucruri care te interesează azi, dincolo de a fi sau nu vânzător. De exemplu, pentru a reuși să-i faci pe elevii tăi să înțeleagă mai bine aspectele dificile ale materiei pe care o predai.

Este incredibil cât de multe persoane se dezic de anumite resurse pe care le au deoarece sunt nemulțumite de perioada, circumstanțele sau locul în care

le-au dobândit. Pur și simplu nu doresc să le mai folosească. Dacă au învățat să joace tenis cu cutare, iar acum sunt certați, atunci nu mai joacă tenis.

Ce ridicol!

Și în cazul cuplurilor se întâmplă același lucru. Cutare se desparte într-o situație de conflict, iar atunci abandonează tot ce a învățat și realizat în acea relație de cuplu, vrea să se lepede de toate ca și cum, deoarece a deprins acele lucruri în contextul respectiv, acum nu le mai poate folosi. Aceste persoane nu își dau seama că resursele interne sunt exact astfel, interne, și prin urmare aparțin fiecăruia.

Un domn merge în vizită la un înțelept și îi spune:

– Eu doresc să mă înveți înțelepciunea ta pentru că vreau să fiu înțelept; vreau să fiu în stare să iau decizia potrivită de fiecare dată. Cum să știu care este răspunsul potrivit de fiecare dată?

Atunci, înțeleptul îi spune:

– În loc să-ți răspund, îți voi pune o întrebare: doi bărbați ies prin coșul casei, unul cu fața mânjită de funingine și celălalt cu fața curată. Care dintre cei doi se spală pe față?

– Ei, asta e evident – spune bărbatul –, se spală pe față cine e murdar.

Înțeleptul îi răspunde:

– Nu întotdeauna ce este evident e și răspunsul potrivit. Du-te și gândește-te.

Bărbatul pleacă, se gândește cincisprezece zile și se întoarce mulțumit, ca să-i spună înțeleptului:

– Ce prost am fost! Acum mi-am dat seama: cel care se spală este cel care are fața curată. Acesta îl vede pe cel cu fața murdară și atunci se gândește că și el e murdar. De aceea se spală. În schimb, cel care are fața murdară vede că celălalt are fața curată și se gândește că și a lui trebuie să fie curată. De aceea nu se spală.

– Foarte bine, spune înțeleptul, dar nu întotdeauna inteligența și logica îți pot da un răspuns înțelept într-o situație dată. Du-te și gândește-te.

Bărbatul se întoarce acasă ca să se gândească. După ce au trecut cincisprezece zile, se întoarce și îi spune înțeleptului:

– Acum știu! Ambii se spală pe față. Cel care are fața curată, văzând că celălalt o are murdară, crede că și a lui este murdară și de aceea se spală. Iar cel care are fața murdară, văzând că celălalt se spală pe față, se gândește că și el are fața murdară, și atunci se spală și el.

Înțeleptul face o pauză, apoi adaugă:

– Nu întotdeauna analogia și asemănarea te ajută să ajungi la răspunsul corect.

– Nu înțeleg, spune bărbatul.

Înțeleptul îl privește atent și îi spune:

– *Cum e cu putință ca doi oameni să coboare pe coșul casei, iar unul să iasă cu fața murdară și celălalt cu fața curată?*

În majoritatea situațiilor, pentru a găsi răspunsul corect, singurul lucru de care avem nevoie este bunul-simț.

Iar bunul-simț este cel care, fără îndoială, ne strigă din eul nostru interior cel mai înțelept: Folosește tot ce ai pentru a-ți spori șansele de a ajunge unde vrei!

Toate aceste lucruri pe care le avem le numim resurse.

Așa cum cursul unui râu este albia prin care curge râul, tot astfel cursul unei vieți este drumul pe care îl parcurge acea viață. Din acest punct de vedere, orice unealtă care permite reluarea cursului, recuperarea direcției, regăsirea drumului sau găsirea unor noi soluții la situațiile de rezolvat este o resursă.

În viața noastră, ne întâlnim cu obstacole care ne împiedică să trecem. Dacă vrei să continui să avansezi, va trebui să degajezi drumul pentru a merge mai departe sau să găsești alt drum.

O resursă este un element intern sau extern la care recurgem, înseamnă să luăm din rezerva noastră unealta păstrată pentru un scop anume, ceea ce poate însemna să ne bucurăm de ceva, să rezolvăm o dificultate, să depășim un obstacol, să ne confruntăm cu o situație, să rezolvăm o problemă.

O resursă este orice unealtă pe care o poţi folosi pentru a face altceva; pentru a înfrunta, învinge sau rezolva situaţiile neprevăzute care ni se ivesc în cale.

Într-un anumit mod, majoritatea uneltelor ne parvin ca atare, sunt disponibile și, fără îndoială, pe altele trebuie să le fabricăm.

Una dintre diferențele dintre animalele superioare și om este capacitatea exclusivă a acestuia de a fabrica unele unelte utilizând alte unelte.
O maimuță poate apuca un băț cu care să alunge furnicile, un porumbel se poate folosi de crengi pentru a construi un cuib, dar nici un animal nu poate să fabrice o unealtă pornind de la alta.

Există multe tipuri de unelte: unele au multe întrebuințări, iar altele sunt foarte precise.

Unele sunt simple și rudimentare, și altele extrem de sofisticate și greu de descris.

Unele sunt întotdeauna disponibile, iar pentru altele trebuie să faci un efort pentru a le obține.

Există, în cele din urmă, unele unelte care se pot folosi intuitiv din primul moment în care le descoperi; și, firește, există altele pe care va trebui să înveți să le folosești.

Eu pot avea o unealtă, dar dacă nu știu să o folosesc, nu îmi este de nici un folos. Cum m-aș putea servi de un fierăstrău electric dacă nu știu cum se ține, cum se folosește, cum se manipulează? Cel mai probabil este că mă voi răni, că, în loc să fac ceva spre binele meu, îmi voi face rău.

Aceste unelte se împart în două mari categorii: resurse externe și resurse interne.

Am văzut deja că, de foarte mici, am fost obligați să învățăm ce este înăuntru și ce este afară. Firește, majoritatea pacienților care apelează la psihiatru supraviețuiesc unui anumit grad de conștiință din acest punct de vedere. Iar consecința este nefastă. Trăiesc ca și cum ar fi ale lor unele lucruri și situații care în realitate sunt externe sau, mai frecvent, văd ca fiind plasat în afară ceva care în realitate se întâmplă înăuntru.

Iată de ce este necesar să facem următoarea clarificare: tuturor acelor resurse situate în interior, sub piele, le voi spune interne, și tuturor celor care sunt în afară, la suprafața pielii, externe.

Resurse externe

Resursele externe sunt acele lucruri, instituții și persoane care, din afară, mă pot ajuta să reiau drumul pierdut.

Casa în care locuiesc, serviciul, mașina, banii din contul meu bancar fac parte din resursele mele externe. Dacă nu am avea aceste resurse, nu am putea rezolva multe lucruri. Când avem o problemă, dacă de exemplu trebuie să facem anumite cheltuieli pentru că s-a stricat instalația electrică, ce facem? Economiile, rezervele noastre sunt resursa pe care o utilizăm pentru a rezolva această problemă.

Cât despre instituții, deși eu nu mă duc la spital, care se află la cinci străzi de casa mea, acel spital este o resursă; asigurările sociale reprezintă și ele o resursă, o folosesc sau nu, profit de ea. La fel se va întâmpla cu facultatea unde am studiat, biblioteca din cartier sau comisariatul din zona mea.

Revenind la exemplul cheltuielii neprevăzute, dacă economiile mele nu sunt suficiente (sau nu există), pot merge la cea mai apropiată bancă și să cer un credit.

Și persoanele pot fi resurse. Prietenii noștri, profesorii și rudele sunt unele dintre persoanele la care obișnuim să apelăm. Cine știe, poate unul dintre ei îmi poate împrumuta banii, dacă banca îmi refuză creditul. Și poate, chiar mai mult, prietenul meu Alfredo, care este atât de îndemânatic, îmi va da o mână de ajutor să repar instalația.

Un exercițiu interesant ar putea fi să notez pe o foaie de hârtie resursele externe pe care le am și, mai ales, care sunt persoanele din jurul meu pe care contez și pentru care contez.

Pe unele persoane contez când vreau să mă distrez, pe altele, ca să stau de vorbă, să mă îmbrățișeze când am nevoie, să-mi împrumute bani, să mă adăpostească sau să mă protejeze, sau să-mi dea un sfat financiar. Mă rog, enumerarea este infinită. Vă sugerez să cercetați pe cine contați și pentru ce anume, în fiecare caz.

Fiind un exercițiu pe care îl faci cu tine, nu e nevoie să minți. Alcătuind lista, e probabil să avem unele surprize. De exemplu, o persoană s-ar putea să figureze de mai multe ori; o persoană despre care la început credeai că nu va apărea în listă să figureze pe locul al treilea; iar alta, despre care credeai că sigur va apărea să nu apară nici pe ultimul loc…

Uneori este necesar să ai curajul de a cere ajutor cuiva care reprezintă o resursă externă. O situație nerezolvată plutește în aer și o cantitate din energia noastră va rămâne prinsă în situația respectivă, astfel încât nu vom putea merge mai departe.

Trebuie să învățăm să cerem ajutor fără a depinde și trebuie să învățăm să primim ajutor fără a crede că suntem dependenți.

Atenție…

A primi ajutor nu este același lucru cu a depinde de cineva.

Resurse interne

În magazia din spatele casei mele sunt unelte. Am acolo toate uneltele de care aș putea avea nevoie pentru situațiile cu care mă confrunt în viața de zi cu zi.

Este incredibil! A existat o perioadă din viața mea în care nu descoperisem încă existența acestei magazii din spate. Credeam că în casa mea pur și simplu nu există un loc pentru unelte. De fiecare dată când voiam să fac ceva, trebuia să cer ajutorul cuiva sau să împrumut unealta necesară. Îmi aduc aminte perfect de ziua descoperirii: tocmai mă gândisem că trebuia să am mereu la îndemână uneltele pe care le foloseam și eram dispus să mi le procur, dar am considerat că, înainte, trebuia să le găsesc un loc în casă unde să le păstrez. Îmi aminteam cu nostalgie magazia de tablă din spatele casei bunicului meu Mauricio și îmi era vie în minte neliniștea acelei zile în care am ajuns acasă cu prima MEA unealtă. Mă îngrijora teribil ideea că o puteam pierde dacă nu-i găseam un loc. În cele din urmă, bineînțeles, am pus-o pe un raft oarecare și încă îmi amintesc ce furios am fost pentru

că nu am găsit-o atunci când am avut nevoie și a trebuit să merg în vecini să cer, ca și cum nu aș fi avut-o.

Așa s-a întâmplat că m-am dus în spatele casei, gândindu-mă să construiesc o mică magazie, în colțul din stânga al grădinii. Ce surpriză a fost să găsesc acolo, în locul în care eu credeam că trebuia să construiesc magazia de unelte, o construcție mult mai mare decât cea pe care intenționam să o ridic! O magazie care, după cum aveam să descopăr, era plină de unelte.

Acea magazie din spate fusese întotdeauna acolo și, fără îndoială, fără să știu cum, uneltele mele pierdute se aflau acolo, perfect ordonate, alături de altele ciudate, despre care nici nu știam la ce foloseau, și de altele pe care le-am văzut folosite de alții, dar pe care nu am învățat niciodată să le întrebuințez.

Încă nu știam ce aveam să descopăr cu timpul, că în magazia mea din spatele casei se află toate uneltele, că toate sunt proiectate ca prin magie pe măsura mâinilor mele și că toate casele au o magazie asemănătoare.

Firește, nimeni nu poate ști că are această resursă dacă nici măcar nu a aflat că are mica magazie; nimeni nu poate folosi eficient unelte mai sofisticate, dacă niciodată nu și-a făcut timp pentru a învăța să le mânuiască; nimeni nu-și poate da seama cât este de norocos să aibă acest cadou magic, dacă preferă să trăiască cerându-i vecinului uneltele lui sau îi place să se plângă că nu are ce-i trebuie în casă.

Începând din ziua în care am făcut descoperirea, nu am încetat să cer ajutor de fiecare dată când am avut nevoie, dar ajutorul primit a sfârșit întotdeauna prin a fi mediul necesar pentru ca, mai devreme sau mai târziu, să fiu surprins să găsesc în spate propriile unelte și să învăț de la celălalt cum să le folosesc cu îndemânare.

Resursele interne sunt unelte comune tuturor, nu există nimeni care să nu le aibă.

Poți să știi sau nu că le ai, poți să fi învățat sau nu să le folosești.

E posibil ca unele dintre unelte să fie în stare mai bună decât altele, ca la rândul lor să te sprijine în folosirea altor resurse. Dar cu toții avem această „mică magazie de unelte“, plină de resurse, suficiente, spun eu, dacă ne hotărâm să o explorăm…

Seducția, de exemplu, este o resursă prioritară și importantă, o unealtă pe care multă lume crede că nu o are. Iar eu spun: „Nu ai căutat bine“. În relația cu ceilalți, dacă nu poți apela la această resursă, într-adevăr, vei avea probleme. Cineva care nu poate folosi nici măcar un minimum de seducție nu numai că nu poate stabili o relație de cuplu, dar nu va putea obține nici măcar un credit de la bancă sau o reducere la cumpărături.

A seduce nu înseamnă „a lua pe cineva pe sus“, a seduce are legătură cu a transmite încredere, simpatie, cu a genera un curent afectiv între două persoane. A seduce are legătură cu afectivitatea tuturor relațiilor interpersonale. Mulți cred că seducția este un dar natural și într-o oarecare măsură e adevărat, dar este și un dar universal și educabil.

Conștiință de sine și înțelegere

Drumul creșterii personale începe cu autocunoașterea, iar aceasta, prin conștiința de sine, care este și prima și principala resursă internă.

Cu cât sunt mai abil în utilizarea acestei unelte, cu atât mai rapid voi avansa pe cale și acțiunile mele vor fi mai eficiente.

Dar se poate constata că există unelte care se combină, resurse care se însumează și se optimizează. Faptul de fi conștient de mine trebuie să intre în relație cu capacitatea de a înțelege ce este în exterior. Altfel spus, dacă eu nu pot înțelege ce se întâmplă, nu pot face nici o evaluare, nu pot raționa,

nu pot face nici un pronostic, nu pot elabora acţiunea pe care doresc să o realizez.

Se povestește că era un tată care avea un fiu cam nătâng. Într-o zi, își cheamă fiul și îi spune:

– Vino încoace! Du-te la magazin și vezi dacă mă găsești acolo!

– Da, tati, spune băiețelul.

Tatăl îi spune prietenului său:

– Îți dai seama? E așa de prost că nu-și dă seama că, dacă sunt aici, nu am cum să fiu și acolo.

Între timp, puștiul se întâlnește cu un prieten de-al lui, care îl întreabă:

– Unde te duci?

– Merg până aici, la colţ, m-a trimis tata să văd dacă e acolo. Ce fraier e tata! Cum să mă trimită să văd dacă e la magazin?

Și celălalt băiețel îi spune:

– Păi sigur, ar fi putut vorbi la telefon!

Asertivitate

După ce m-am înțeles pe mine însumi, din punctul meu de vedere, resursa cea mai importantă este capacitatea de a apăra locul pe care îl ocup și persoana care sunt, forța care îmi permite să nu încetez a fi cel care sunt pentru a face plăcere altora. Mă refer la capacitatea pe care o are fiecare

dintre noi de a se afirma în deciziile proprii, pentru a avea propriile criterii și a-și apăra spațiile de invadatori și prădători. În psihologie, asertivă este persoana care, în cadrul unei întâlniri, când toți sunt de acord asupra unui lucru, poate spune, cu sinceritate și fără nervi: „Eu nu sunt de acord".

Nu mă refer la încăpățânare, vorbesc despre a-mi exprima și apăra ideile. Vorbesc, prin extensie, și de capacitatea de a stabili limite, de aprecierea intuiției și a valabilității propriei percepții asupra lucrurilor. Vorbesc despre a nu trăi tremurând de teama de a fi respins de cei cu care nu sunt de acord. Vorbesc, în cele din urmă, de curajul de a fi cine sunt.

Emoţii

Pentru a vorbi despre emoții, va trebui să ne punem de acord asupra semnificației acestora. O emoție este un impuls către acțiune. Fiecare răspuns afectiv este o anticameră a mobilizării de energie de care am nevoie pentru a mă pune în mișcare. De aceea afectele fac parte din resursele interne și mă bazez pe acestea pentru a mă debloca.

Dar care sunt aceste resurse afective?

Tot ceea ce sunt capabil să simt, totul, ceea ce se cheamă emoții bune și ceea ce se cheamă emoții rele, ceea ce este pozitiv și ceea ce este negativ (?), de la iubire până la ură, de la respingere până la dorință. Aici se încadrează scările de valori, voința, atracția, tristețea, temerile, vina și, fără îndoială, chiar iubirea despre care vorbim.

Când studiam Biblia cu rabinul Mordejai Ederi, acesta obișnuia să-mi atragă atenția asupra unor aparente contradicții din textul sfânt, adică pasaje în care se spunea un lucru și apoi, în continuare, alte pasaje care păreau să spună (sau chiar spuneau) ceva cu totul diferit. Mordejai întotdeauna lăsa să se înțeleagă că aceste contradicții erau lăsate în mod special pentru a demonstra ceva. Îmi amintesc că îmi cita un pasaj biblic care spune: „Poți

iubi numai ce cunoști“ și altul care stabilește: „Poți cunoaște numai ce iubești“ (și cel mai rău dintre toate este că ambele sună logic și coerent). Mordejai ne invita să ne întrebăm, evident, următorul lucru: „Care e ordinea, mai întâi cunoști și apoi iubești, sau mai întâi iubești și apoi cunoști?“

Am învățat de la el că poate această contradicție există acolo pentru a ne arăta că ambele lucruri se întâmplă în același timp, deoarece cunoști și iubești în același timp și, cu cât cunoști mai mult, cu atât iubești mai mult și cu cât iubești mai mult, cu atât poți cunoaște mai mult. Altfel spus, nu pot iubi ceva ce nu cunosc și nu pot cunoaște ceva ce nu iubesc.

Iubirea este în sine o cale care va trebui parcursă de la început la sfârșit, dar acum doresc numai să stabilesc necesitatea de a ști că am nevoie de capacitatea mea afectivă pentru a înțelege universul în care trăiesc. Cum aș putea să doresc să fac efortul și să îmi asum riscurile de a mă deschide pentru a cunoaște lumea, dacă nu m-aș simți capabil să o iubesc?

Am spus deja că o resursă este o unealtă internă care ne permite să reluăm calea.

Iubirea este prin urmare o unealtă privilegiată pentru a mă conecta cu dorința de a urma parcursul.

Emoțiile se simt dincolo de faptul că îi place cuiva sau nu să le simtă, dincolo de dorința de a le simți cu mai multă sau mai puțină forță, dincolo de propria decizie. Fără îndoială, deși nu pot fi stăpân pe propriile sentimente, pot fi stăpân pe ceea ce fac cu sentimentele mele, le pot stăpâni în mod responsabil și poate că acest control responsabil asupra a ceea ce simt este adevărata unealtă.

Acceptare

Dacă vom consulta dicționarul, a se conforma înseamnă a se adapta la o nouă formă și, de asemenea, faptul că un lucru adoptă forma altuia. Susțin prin urmare că a se conforma trebuie să aibă și pentru noi două sensuri: unul puternic și constructiv, iar altul obscur și distructiv. Modul pozitiv de a se conforma se numește acceptare, iar modul negativ se cheamă resemnare. Eu pot să mă conformez acceptând lucrurile așa cum sunt sau pot să mă conformez resemnându-mă că lucrurile sunt cum sunt.

Atunci când accept ceva, spun:

„Asta e situația, să văd cum merg mai departe, având în vedere această realitate“.

În schimb, atunci când mă resemnez, nu fac decât să strâng din dinți și să spun: „Fir-ar să fie, așa stau lucrurile și n-am altă soluție decât să înghit!“

Această diferență se bazează pe faptul că acest conformism al acceptării implică seninătatea absenței unei urgențe a schimbării, în timp ce conformismul resemnării înseamnă să te forțezi să rămâi ancorat în conflict, spunând că accepți ce se întâmplă când, de fapt, nu faci decât să stai la pândă, așteptând momentul potrivit și condițiile necesare ca să iei taurul de coarne sau amânând o izbucnire de furie.

Există unii care cred că, de fapt, trebuie să te conformezi oricum, acceptând sau resemnându-te, iar alții cred – ca și mine – că acceptarea este un drum dezirabil, iar resemnarea nu este.

În mod sigur, există lucruri în viața fiecăruia, lucruri care s-au întâmplat, care nu ar putea să fie acceptate vreodată, iar în aceste cazuri nu-ți rămâne decât să te resemnezi. Dacă cineva a trecut printr-o durere imensă, cum ar fi moartea unei ființe iubite, cum ar putea să accepte cu adevărat așa ceva? În acest caz, cum în primul moment singurul lucru care rămâne este

resemnarea, conformismul resemnării apare ca singura ieșire. Când vom ajunge la Calea lacrimilor vom reveni asupra acestui aspect.

Am putea continua să vorbim despre resurse la infinit; pentru moment este suficientă această enumerare a uneltelor pe care le-am găsit în magazia mea și în cea a tuturor celor pe care i-am cunoscut.

Resurse interne

Conștiință de sine

Capacitate de a înțelege

Asertivitate

Abilități personale

Capacitate afectivă

Inteligență

Principii morale

Forță a voinței

Curaj

Seducție

Abilitate manuală

Histrionism

Carismă

Simț estetic

Tenacitate

Capacitate de a învăța

Creativitate

Percepție

Experiență

Intuiție

Abordare etică

Acceptare

Aceste unelte nu sunt nimic altceva decât câteva dintre cele care există, te asigur, păstrate în magazia pe care poate nu ai văzut-o niciodată, din spatele casei tale. Nu contează că nu le folosești în fiecare zi; nu le arunca, nu renunța la ele, nici măcar nu înceta să exersezi utilizarea fiecăreia dintre ele, din când în când; acestea trebuie să fie acolo, poate vei avea nevoie de ele mâine.

Fiecare va folosi aceste unelte pentru ceea ce dorește.

Uneltele bune nu garantează că scopul pentru care ar putea fi utilizate este bun.

Așa cum se întâmplă cu toate uneltele, nu doar că trebuie să știi să le folosești, ci va fi necesar să coordonezi utilizarea acestora. Adică poți folosi aceleași resurse pentru lucruri minunate sau pentru lucruri îngrozitoare. Dacă am un ciocan, un fierăstrău, cuie, șuruburi, lemne și

funie, le pot folosi pentru a construi o casă sau pentru a ridica o spânzurătoare.

Obiectivul este personal; unealta îți dă posibilitatea, dar importantă este intenționalitatea pe care i-o dai.

Editorial Del Nuevo Extremo

Decizie

Mai departe pe calea autodependenței, va trebui să cucerim autonomia, poate porțiunea cea mai dificilă a acestui parcurs.

La ce se referă acest cuvânt care sună atât de tehnic și pe care, în general, îl asociem cu politica, navigația aeriană sau consiliile de conducere strategică a instituțiilor, dar niciodată sau aproape niciodată cu persoane obișnuite?

Cuvântul autonomie este compus din suma a două concepte: auto-nomia. Ca să începem cu finalul, „nomia" derivă din grecescul nomos, care înseamnă lege, normă, cutumă, și din extensia sa nomia: sistematizarea legilor, normelor sau cunoștințelor dintr-un anumit domeniu (astfel, astronomia este știința ce sistematizează cunoștințele și regulile care se referă la mișcarea astrelor, economia, cea care sistematizează cunoștințele legate de ekos: casă, loc, mediu etc.). Începutul cuvântului este deja cunoscutul prefix auto, care semnifică de către sine însuși, prin el însuși.

Autonom, din punct de vedere etimologic, este cel capabil să administreze, sistematizeze și să decidă asupra propriilor norme, reguli și cutume. Iar dacă eu vreau să fiu autodependent, în primul rând va trebui să mă decid să fiu autonom, adică să-mi stabilesc propriile norme și să trăiesc în conformitate cu acestea.

Aceasta nu înseamnă în mod necesar să trăiești după legea junglei, deoarece a-ți impune propriile norme nu înseamnă să le ignori, să le respingi sau să le disprețuiești pe cele din societate. Normele mele pot coincide cu ale celorlalți.[12]

Fără îndoială, eu pot revizui normele și să constat că sunt foarte flexibile în ceea ce mă privește, în absolută armonie cu ceea ce gândesc și cred; și, chiar și așa, este important să mă bucur de această posibilitate de a pune sub semnul întrebării, de a corecta și de a înlocui.

Consider că o parte a efortului de a trăi în societate este să mă înconjor de cei care în libertate aleg aceleași norme ca și mine.

A susține norme care coincid cu cele ale societății în care trăiesc este un mod de a-mi asigura o viață mai senină și mai fericită, pentru că este foarte greu să fii fericit în răspăr cu toți ceilalți.

Se povestește că un bărbat, în plin centru al orașului Buenos Aires, mergea cu mașina pe contrasens, pe marele bulevard Santa Fe.

La un moment dat, aude la radio o informație din trafic:

„O mașină se deplasează pe bulevardul Santa Fe pe sens interzis".

Bărbatul privește în față și exclamă:

„O mașină, spui? Ha! Sunt cu miile! Cu miile..."

Eu îmi pot stabili propriile norme și pot ajunge să fiu complet autodependent, dar asta nu înseamnă să ignor și să sfidez legile. În cel mai rău caz, ar însemna permisiunea de a le pune sub semnul întrebării.

Îmi pot impune propriile reguli, dar acest lucru nu are nici o legătură cu faptul de a le impune celorlalți propriile norme.

M-a fascinat dintotdeauna o anecdotă din viața dr. Fritz Perls.

Fritz era deja un terapeut cunoscut în Statele Unite.

Într-o sâmbătă, în sala de conferințe din Centrul Evanghelic din Big Sur, California, s-a organizat o conferință cu patru reprezentanți emblematici ai

școlilor terapeutice din Statele Unite. Fuseseră invitați Rogers, Skinner, Wittaker și Perls însuși.

Întâlnirea era la ora zece.

Puțin mai târziu și cerându-și scuze (ca întotdeauna) sosește Fritz. Este îmbrăcat cu clasicul său sacou bej mototolit (spunea că nu prea are sens să-ți scoți hainele când te culci, dacă ai de gând să ți le pui din nou a doua zi dimineață) și poartă o pereche de sandale din piele; barba lui lungă de profet este neîngrijită, iar părul rar, ciufulit de vânt.

Organizatorii anunță începerea prezentărilor, și Carl Rogers începe să vorbească.

Foarte interesat de ce aude, Fritz se sprijină de pupitru și, cu un gest reflex, scoate o foiță de țigară din buzunarul de sus al sacoului, își rulează o țigară, o aprinde și urmărește atent expunerea, în timp ce scoate vălătuci de fum alb pe gură.

Imediat, unul dintre organizatori se apropie de el și îi șoptește:

– Scuzați-mă, dr. Perls, acesta este un templu și fumatul e interzis, îmi pare rău.

Fritz stinge imediat țigara într-o foaie de hârtie și spune:

– Vă rog să mă scuzați. Nu știam.

După câteva minute, discret, Fritz se îndreaptă către salon.

Rogers termină de vorbit. Cinci sute de medici și psihologi îi aplaudă cuvintele. Skinner își începe prezentarea și organizatorul își dă seama că dr. Perls nu s-a întors în sală. Se duce în salon să îl caute – probabil și-a terminat țigara, dar nu îl vede. Se duce la toaletă, dar nu îl găsește. Iese pe stradă, dar invitatul a dispărut. Îngrijorat, sună acasă la doctor, pentru a anunța ce s-a întâmplat.

Răspunde chiar Perls.

– Alo.

Omul îi recunoaște vocea dogită inconfundabilă.

– Dr. Perls, ce faceți acolo?

– Aici locuiesc, răspunde Fritz.

– Dar trebuia să fiți aici, nu la dumneavoastră acasă – argumentează omul, puțin iritat.

– *Scuzați-mă, nu dumneavoastră mi-ați spus că acolo nu se fumează?*

– Da. Și?

– Eu fumez. Prin urmare, sunt fumător. Locurile în care fumatul este interzis nu sunt pentru mine.

– Bine, domnule doctor. Dacă pentru dumneavoastră este atât de important…

– *Nu. Eu nu aș putea să încalc decizia centrului. Nu ar fi corect.*

– Nu ar fi corect nici ca oamenii care doreau să vă asculte să nu vă mai poată asculta.

– Este adevărat, dar nu e răspunderea mea. Persoanele care m-au invitat ar fi trebuit să mă prevină că nu am voie să fumez, atunci le-aș fi anunțat să nu conteze pe mine. Acum nu mai e nimic de făcut.

Și mi se pare că în această atitudine văd un imn înălțat libertății individuale, dar și un imn al respectului pentru deciziile celorlalți.

Pentru că, dacă sunt autonom, nu pot alege decât pornind de la libertatea mea, deși de multe ori trebuie să plătesc un preț pentru asta.[13]

Se pare că abordarea noastră avansează. Odată definită autonomia, nu ne rămâne decât să știm ce anume vom numi libertate.

Când începem să ne gândim la acest subiect, prima idee care ne vine în minte este aproape întotdeauna aceeași:

A fi liber înseamnă să poți face ce vrei.

Și atunci, întrebarea care se profilează este următoarea: libertatea există cu adevărat?

Pentru că știm că nimeni nu poate face „tot“ ce vrea…

Nimeni nu poate, prin urmare, să fie complet liber.

Dacă ne oprim o secundă, nu putem să nu ajungem la această concluzie oribilă: că nu putem fi liberi. Cel puțin, nu absolut liberi.

Și ne vom consola gândindu-ne că, cel puțin, putem câștiga unele libertăți.

De exemplu, libertatea de gândire.

Eventual limitați puțin de educația noastră și chiar un pic mai mult constrânși ca urmare a influenței publicității, cred că am putea fi de acord că avem libertatea absolută de a gândi ce avem chef, fără restricții, fără cenzură, fără impedimente.

Dar, când ne întrebăm dacă suntem liberi, cu sinceritate, ne referim la această idee de libertate? Se pare că nu. Reducând conceptul de libertate la gândire, am omite o serie de aspecte importante care au legătură cu fundamentul vieții noastre, din fericire legată mai mult de acțiune decât de gândire. Dacă mă definește ceva în relația mea cu universul, este mult mai mult vorba despre ce fac decât despre ce gândesc și, în cel mai bun caz, despre ce anume fac cu ceea ce gândesc.

Ajunși aici, lucrurile stau după cum urmează:

La ce îmi folosește să gândesc liber, dacă nu pot acționa?

Dacă mă mulțumesc numai cu libertatea de gândire, mă lipsesc de spațiul în care să-mi trăiesc viața. Ar fi ca și cum aș construi o lume virtuală cu infinite „ca și cum“ adunate și programate. O lume fantastică fără surprize, având propriul intelect ca protagonist. O „lume fericită“, precum cea a lui Huxley, absolut previzibilă și plicticoasă.

O piesă de teatru cu nesfârșite repetiții, dar niciodată pusă în scenă.

Libertatea de a gândi este foarte importantă, dar nu câștigăm nimic dacă nu suntem capabili să facem ceva cu ceea ce gândim, dacă nu o putem transforma în acțiune, chiar și cea mai neînsemnată acțiune pentru noi înșine.

Acțiunea, pe de altă parte, poate schimba integrarea noastră în lume, ne poate surprinde cu imprevizibilul, ajungând astfel să schimbe ceea ce gândim.

La una dintre prelegerile mele pe această temă, o tânără a spus:

„Asta se întâmplă mai ales cu oamenii mari, gândesc tot timpul“.

Și este mult adevăr în această afirmație.

Nu am nimic împotriva gândirii, spun doar că, singură, libertatea de gândire nu conduce la nimic și nu este o libertate cu care să te lauzi.

Ceea ce este important cu privire la exercitarea libertății are legătură cu acțiunea, cu libertatea de a face.

În acest sens, dacă vom confirma că Nimeni nu poate face Tot Ce Dorește, trebuie să ne resemnăm să acceptăm că nu există libertate absolută.

Pornind de aici, avem trei posibilități:

– Să susținem că o libertate cu limitări nu este libertate și că, din acest motiv, conceptul de „libertate“ este o ficțiune.

– Să admitem că libertatea absolută nu există, dar că o libertate relativă, limitată, condiționată tot libertate este.

– Sau să căutăm o nouă posibilitate.

Aș vrea să uit cât mai repede prima posibilitate, pentru că îmi e greu să admit că libertatea este o ficțiune. Firește, sigur este că am să concep libertatea dorită ca pe un fapt binar: ori ești liber, ori nu ești. Nu mi se pare rezonabil să susțin existența unei „cvasilibertăți“. Să funcționeze oare ca un comutator de lumină, stins sau aprins? Să fie libertatea, cum susține majoritatea, supusă gradelor de comparație? Adică poți fi mai liber, mai liber, mai liber… și mai puțin liber, mai puțin liber, mai puțin liber… Patru grade de libertate, șase, opt, douăzeci și cinci…? Să fie o chestiune de mai mult sau mai puțin, ca un potențiometru? Se poate să fii liber doar pe jumătate?

Dacă nu am găsi altă ieșire, ar trebui să analizăm posibilitatea de a vorbi despre una dintre acele virtuți teologice teoretic clare, dar de neatins în practică.

Carlitos are paisprezece ani și este elev de liceu, pe lângă faptul că este nepotul preferat al lui don Alberto, patron și președinte al consiliului marii întreprinderi metalurgice.

La nouă dimineața, în timp ce bea o cafea cu lapte în biroul principal, Carlitos îi zice directorului:

– Unchiule, am avut oră de logică și profesoara ne-a explicat conceptele de „teorie“ și „practică“, dar m-am încurcat de-a binelea și până la urmă nu am înțeles nimic. Ea ne-a zis că dacă nu înțelegem, să ne gândim la un exemplu, și mie nu-mi vine nimic în cap. Îmi poți da un exemplu, ca să înțeleg?

– Da, Carlitos… Să vedem… Du-te la bucătărie și zi-i Mariei, bucătăreasa, să-ți spună adevărul, spune-i că un client al întreprinderii vrea să se culce cu ea și că ne oferă o sută de mii de pesos pentru o noapte, întreab-o dacă s-ar culca cu clientul pentru zece mii de pesos…

– Dar, unchiule…

– Du-te băiete, dă-i drumul.

Puștiul o întreabă și bucătăreasa, o brunetă simpatică de vreo patruzeci de ani, îi răspunde:

– Zece mii de pesos!!! Și… uite, o ducem atât de greu, soțul meu muncește foarte mult, iar cheltuielile sunt enorme. Așa că… Da, sigur că am s-o fac. Dar numai ca să-l ajut pe el, înțelegi?

Puștiul se întoarce și îi povestește unchiului, cu surprindere:

– A zis că da, unchiule, bucătăreasa a zis că da.

– Bine, acum du-te la recepție și vorbește cu blonda cu fustă scurtă, și zi-i să-ți spună adevărul; povestește-i că o să dăm o petrecere pentru doi clienți externi, dispuși să plătească fiecare o sută de mii de pesos dacă le facem rost de o blondă ca ea pentru o noapte, întreab-o dacă s-ar culca cu cei doi pentru un cec de zece mii.

– Dar, unchiule, Maribel e logodită…

– Tu întreab-o oricum.

După puțin timp, puștiul se întoarce uluit.

– Unchiule Alberto… a zis că da…

– Foarte bine, băiete… fii atent aici: „teoretic“, avem posibilitatea de a câștiga două sute de mii de pesos. Cu toate acestea, în „practică“, singurul lucru pe care îl avem sunt două curve care lucrează la noi.

Fie Libertatea, scrisă cu majusculă, este un mit teoretic și nu există în practică, fie libertatea există, dar e limitată la anumite condiții. Problema este că, dacă definim limitările acestei libertăți, ajungem din nou în punctul nedorit: că libertatea nu există.

Și dacă libertatea nu există, nu există nici autonomia.

Și dacă autonomia nu există, nu există nici autodependența.

Și dacă autodependența nu există, știind totodată că nici independența nu există, nu ne rămâne altă posibilitate în afara dependenței…

Și atunci, printre altele, am ajuns degeaba până aici.

Nu sunt de acord!!!

Să vedem acum ce se întâmplă când avem în vedere o libertate cu limite:

Limite impuse de cine?

Cine decide „ce se poate" și „ce nu se poate" face?

Răspunsurile pe care le întâlnesc de obicei s-ar putea grupa în două ipoteze: modele sociale (care pun răspunderea pe seama legii) și modele personale (legate mai mult de morala culturală).

În orice caz, în prelegeri apare întotdeauna răspunsul clasic:

„Libertatea mea se termină unde începe libertatea celuilalt".

Nu sunt multe lucruri pe care ni le amintim din școala generală:

Cele două bătălii de la Vilcapugio și Ayohúma.

Trioul mușchi, alge și licheni.

Și expresia magică ce explică totul: Libertatea mea se termină acolo unde începe libertatea celuilalt.

Mi se pare încântător și nostalgic, dar cred că libertatea nu funcționează astfel.

Libertatea mea nu se termină unde începe libertatea nimănui.

În treacăt fie spus, este o falsă amintire, pentru că expresia se referă la drept, nu la libertate.

Dreptul tău nu pune stavilă libertății mele, în orice caz legiferează asupra consecințelor a ceea ce decid să fac în mod liber. Altfel spus, jurisprudența și legea ne informează asupra pedepsei aplicate în cazul în care faci un lucru interzis, dar nu te împiedică sub nici o formă să îl faci.

Dacă libertatea înseamnă să fac numai ce vreau în anumite limite pe care le vor stabili ceilalți, libertatea personală se termină în funcție de ceea ce mă autorizează celălalt să fac. Conceptul însuși de „libertate" se prăbușește și ajunge să semene prea mult cu tipurile de dependență despre care vorbim…

Dacă rămânem la această abordare, vom reveni la ideea libertății decise de ceilalți; și cred că este evident că această libertate seamănă foarte mult cu o formă de sclavie, chiar dacă stăpânul este amabil și înțelegător, chiar dacă stăpânul este impersonal și democratic, chiar dacă stăpânul este toată societatea, și nu un individ.

Să ne imaginăm împreună: un sclav aparține unui stăpân foarte blând, un stăpân care îi permite să facă aproape tot ce dorește; un stăpân care, în fine, îi acordă multe libertăți, refuzate în cea mai mare parte altor sclavi ai altor stăpâni, și chiar mai mult, multe libertăți pe care același stăpân le refuză altor sclavi. Întreb: acest tratament atât de preferențial ne împiedică să numim sclavie această situație? Evident că răspunsul este NU.

Dacă sunt alții care decid ce pot face și ce nu, oricât de deschis și permisiv ar fi stăpânul meu, nu sunt liber.

Ne place sau nu să acceptăm acest lucru, suntem liberi să facem lucruri care afectează normele sociale; iar societatea este singura care poate pedepsi a posteriori sau amenința a priori în legătură cu consecințele de a alege ceea ce interzic normele.

Astfel, singura noastră speranță limitivă este să lăsăm această decizie în seama fiecăruia.

Din această perspectivă, fiecare va analiza ce gândește, ce dorește și ce poate, pentru a decide apoi ce va face.

Condiționat de aceste modele culturale, de etica învățată sau de morala acceptată, uneori crezi că „nu poți" să faci ceva ce face rău aproapelui. Poate că ne-am apropia mai mult de sensul lucrurilor cu ajutorul vechiului dicton englez pe care mi l-au spus Julio și Nora: „I could… but I shouldn't" (ceea ce înseamnă, mai mult sau mai puțin: „Aș putea… dar nu ar trebui").

Personal, cred că trebuie să mergem mai departe și să spunem: Eu „pot"… și dacă aș face-o, acest lucru ar spune ceva despre mine. Ba chiar mai mult: dacă, știind că „pot" face ceva, aș decide să nu fac acel lucru pentru că îți face rău, și aceasta ar spune ceva despre mine.

Altă credință obișnuită este că istoria personală, mandatul interiorizat al părinților noștri funcționează ca limitare a libertății. Sigur este că, în mod evident, este o dificultate, dar niciodată o formă de sclavie. Pentru că pot alege să accept, să contrazic sau să resping acest mandat, pot chiar alege să lucrez în sensul de a nu mai fi condiționat de acesta.[14]

Istoria ta face parte din tine, nu este în afara ta; istoria ta, deși, bineînțeles, nu tu ai ales-o și îți condiționează existența, acum este tu.

Istoria mea, cea care face ca eu să aleg să mănânc pere, și nu piersici, pentru că la mine acasă se mâncau pere, și care îmi condiționează alegerea, nu mă împiedică să fiu eu cel care alege. Face parte din mine, eu sunt cel care alege acum în acest mod, dar sunt în continuare liber de a alege orice alt fruct. Condiționarea mea constă în tendința de a alege mereu același lucru, nu în faptul de a nu putea alege, acestea fiind două lucruri distincte.

Istoria mea personală îmi poate condiţiona alegerea, dar nu mă lipseşte de posibilitatea de a alege.

În orice caz, dacă putând alege vei crede că nu poți face ce vrei, nu ești liber.

Indiferent cum ar sta lucrurile, dincolo de ceilalți și de propriile condiționări, există lucruri pe care nu le putem face. Aş putea ieşi în pielea goală pe stradă, poate chiar să-l insult pe şeful meu de la bancă, dar nu contează cât de liber sunt, tot nu voi putea ieşi în zbor pe fereastră.

Acest lucru implică acceptarea faptului că avem limitări concrete.

Și atunci să fie adevărata libertate o iluzie imposibil de atins?

Ce fel de libertate este aceea condiționată întotdeauna de ceva?

Iată-ne încurcaţi în această poveste, urzită de cei care s-au gândit la asta înaintea noastră.

Am ajuns în punctul dorit al începutului oricărei cunoaşteri, am ajuns la confuzie.

Am senzaţia că de aceea scriu, pentru a-i deruta pe toţi, pentru a traversa însoțit propriile confuzii, pentru a vedea dacă în acest mod putem ajunge într-un punct util nouă.

Cred cu tărie că singurul mod de a vorbi despre subiecte filosofice (iar libertatea este o chestiune filosofică, nu psihologică) este să te înşeli.

În cazul în care îți este clar un concept, iar această claritate depinde de faptul că nu îl mai revizuieşti, cel mai bun lucru care ți se poate întâmpla este să începi să îl pui sub semnul întrebării. Una dintre resursele noastre cele mai importante este capacitatea de a trăi o stare de confuzie. Este singurul lucru care poate da naştere unor noi adevăruri. Dacă nu poţi trăi o stare de confuzie cu privire la vechile sisteme de convingeri, nu poți descoperi lucruri noi.

A descoperi lucruri noi are legătură cu explorarea.

A explora are legătură cu a fi surprins.

Și a fi surprins implică a se înșela.

Astfel, lucrul minunat care ni se întâmplă când ne întrebăm: „Cum e posibil, eu credeam asta și acum nu mai cred?“ este că devenim confuzi.

Această confuzie apare deoarece ne aflăm într-o APORIE, cum îmi arată Alejandro, o situație fără ieșire.

Încă o dată, Landrú vine în ajutorul meu:

„Când te afli pe un drum fără ieșire, întoarce-te pe unde ai venit“.

Și întregul raționament pe care l-am făcut pentru a susține această libertate, de la început, este în sine un raționament fals. Pentru că sarcina noastră anevoioasă a pornit de la o idee falsă, chiar dacă pe la mijloc am trecut prin concluzii adevărate.

Abaterea provine de la confundarea libertății cu omnipotența.

Definiția de la care am pornit („libertatea înseamnă să faci ce vrei“) este definiția omnipotenței, nu a libertății.

Și nu suntem omnipotenți.

Nimeni nu poate face tot ce vrea.

Oricât aș vrea, deși doresc din răsputeri ca, fără să mă vopsesc, să îmi crească păr blond, asta nu se va întâmpla. De ce? Pentru că pur și simplu nu se poate. Dar asta nu înseamnă că nu mai sunt liber. În același mod, nu pot zbura, nu pot face nimic ca să nu mor într-o zi, nu pot opri timpul, nu pot sute de mii de lucruri și nu am încetat să fiu liber din acest motiv.

În afara limitărilor pe care le pot avea cultura, educația, morala și etica noastră, cu formele și determinările corespunzătoare, există limitări fizice

ale posibilității de a face ceea ce dorești.

Astfel, libertatea se definește prin capacitatea de a alege, dar limitările care trebuie impuse acestei capacități nu sunt cele condiționate de drepturile celuilalt, ci de lucrurile posibile.

Ce se va întâmpla cu societatea și cultura celui de-al treilea mileniu, cu noi, oamenii, care ne încăpățânăm să credem că a fi liberi înseamnă a fi omnipotenți?

Mai mult sau mai puțin, toți avem această idee de libertate și atunci, de la înălțimea trufiei noastre, ne întrebăm: de ce nu pot să fac ce vreau, dacă sunt liber?

Și atunci când nu putem face tot ce dorim… preferăm să credem că nu suntem liberi decât să acceptăm că definiția e greșită, decât să acceptăm că nu suntem omnipotenți.

Pentru a nu complica atât de mult subiectul și pentru a nu lăsa loc nici unei îndoieli, voi folosi formula pacientului meu Antonio, care, într-o seară, la sfârșitul unei ședințe, a spus ironic:

– Va trebui să accept acest lucru… Există lucruri pe care NICI MĂCAR EU nu le pot face!!!

Repet… nu suntem omnipotenți pentru că există lucruri pe care, în mod evident, nu le putem face în realitate, și aceasta nu are nici o legătură cu legile oamenilor, cu normele în vigoare, cu limitările impuse, cu educația sau cu cultura.

De fapt, cineva se poate gândi că este omnipotent, că poate face tot ce dorește, că devine Dumnezeu. Desigur, din punct de vedere filosofic și rațional, nici măcar Dumnezeu nu ar putea fi omnipotent.

De ce? Pentru teologi, argumentele formale referitoare la faptul că Dumnezeu poate sfârși cu răul din lume, dar și altele, fac parte din planul

divin pe care nu-l putem înțelege. Altfel spus, dacă ar fi omnipotent, de ce ar alege Dumnezeu să nu facă aceasta din motive inaccesibile nouă?

Dar există un sofism – o afirmație corectă din punct de vedere logic, dar care ajunge la o concluzie irațională sau care nu se poate demonstra ca fiind posibilă – care m-a atras dintotdeauna.

Sofismul referitor la imposibilitatea omnipotenței este următorul:

Afirmația numărul unu: Dumnezeu există.

Afirmația numărul doi: Dumnezeu este omnipotent.

Afirmația numărul trei: Dacă Dumnezeu este omnipotent, poate face totul.

Afirmația numărul patru: În consecință, poate crea deopotrivă o pietricică, dar și o piatră enormă. Poate Dumnezeu să creeze o piatră atât de mare și atât de grea încât să nu o poată ridica nimeni, nici o ființă omenească de pe Terra? Și asta poate. Dar… poate Dumnezeu să creeze o piatră atât de mare și atât de grea, încât să nu o poată ridica nici el însuși?

Acum: Dacă nu ar putea să o creeze, atunci nu ar fi omnipotent; pentru că ar exista un lucru pe care nu ar putea să-l creeze. Și, dacă ar putea totuși să o creeze, atunci ar exista o piatră pe care el nu ar putea să o ridice, motiv pentru care nu ar fi omnipotent.

Foarte departe de a fi Dumnezeu, există infinit de multe lucruri pe care știu că nu le pot face. Deși mi-aș dori chiar în acest moment să închid ochii, să-i deschid și să fiu în Granada cu Julia, asta nu se încadrează în ceea ce pot alege în realitate, dar nu sunt mai puțin liber pentru că nu pot să fac asta.

Dar pot alege să cobor în stradă și, în loc să iau un taxi, să merg pe jos, deși plouă torențial? Da. Pot coborî în stradă, să mă ascund într-o fundătură și să-i trag un par în cap primei persoane care trece pe acolo? Da. A face acest lucru sau nu depinde de mine, și nu de limitările mele materiale.

În acest teren se joacă libertatea, în deciziile pe care le iau atunci când aleg, în limitele posibilului. Altfel spus:

Libertatea constă în capacitatea mea de a alege în limitele a ceea ce este de fapt posibil.

Această definiție implică faptul că se poate vorbi despre libertate numai în anumite condiții.

Prima condiţie:

Alegerea trebuie să fie posibilă în funcţie de fapte

Este posibil să faci asta? (Nu întreb dacă este de dorit, dacă este bine, dacă ar fi un cost prea mare sau dacă le-ar plăcea celorlalți. Nu întreb nici măcar ce s-ar întâmpla dacă toți ar alege asta sau dacă urmările ar fi imprevizibile. Întreb: este posibil să facem acest lucru?)

Imposibil în practică este numai acel lucru a cărui imposibilitate depinde de lucruri concrete, care nu depind de noi, de opiniile noastre și nici de opiniile celorlalți.

De exemplu, să ne gândim la o situație determinată.

M-am angajat să îi duc pe trei dintre prietenii copiilor mei la ei acasă. E ora nouă fără douăzeci și trebuie să-i las pe toți acasă înainte de nouă. Unul locuiește în Mataderos, altul în Belgrano și cel de-al treilea, în Avellaneda.

Imposibil! În acest moment, nu depinde de mine faptul că nu voi reuși să fac asta!

Nu ține de libertăți. Eu nu pot alege să fie ora opt pentru a putea ajunge la ora stabilită, nici nu am cum să fac astfel încât tatăl celălalt să creadă că

ajung la zece, când a rămas la ora nouă, și nici să am un avion la ușă, în loc de o mașină, nu pot alege ca prietenul celălalt să nu locuiască la Belgrano și să locuiască în Caballito sau ca Avellaneda să fie aproape de Flores.

În acest exemplu, eu pot alege pe care dintre copii îl las primul acasă, pot alege cine va ajunge la timp și cine nu, pot alege pe ce drum merg, pot alege să sun sau nu la telefon pentru a anunța că ajung mai târziu. Toate acestea depind de mine, dar nu pot alege cu privire la ceea ce nu se încadrează în posibilitățile mele.

Libertatea este capacitatea de a alege ceva care se încadrează în limitele posibilităților tale. Pentru a ști care sunt posibilitățile, ai nevoie de luciditate, ca să faci diferența între ceea ce este posibil și ceea ce nu este.

Când abordez acest subiect în prelegerile mele, unul dintre principalele răspunsuri pe care le obțin este: „Când sunt bolnav sau deprimat, nu pot alege".

Depresia este o boală a voinței, și atunci sunt lucruri pe care într-adevăr o persoană deprimată nu le poate face. Dar, deși nu se încadrează în posibilitățile sale, bolnavul poate alege să facă ceva pentru boala sa sau nu, lucru pe care un bolnav în fază terminală nu-l poate face. Dacă este în fază terminală, nu poate alege să nu fie bolnav, pentru că a fi bolnav sau a nu fi bolnav nu se încadrează în categoria lucrurilor pe care e posibil să le aleagă.

Faptul că am o etică, iar aceasta îmi ghidează conduita nu înseamnă că încetez de a mai fi liber, pentru că, în realitate, eu pot continua să fiu liber și legat de etica mea, pentru că sunt liber în interiorul meu, fac ce vreau, numai că nu vreau să fac unele lucruri, deoarece contravin moralei mele.

Eu aleg în conformitate cu propria etică și cu propria morală.

Dar, de multe ori, punând drept condiție pentru a face un lucru sau altul respectul față de celălalt, condiționându-mi modul de acțiune pentru a nu-ți face rău sau pentru a nu te jigni, este aproape ca și cum aș spune: „Eu pot face acest lucru dacă și numai dacă nu te deranjează"… Unde este libertatea?

Mi-a spus odată o doamnă:

„Eu doresc această libertate dacă și numai dacă celălalt nu suferă, pentru că libertatea mea și felul meu de a proceda i-ar putea aduce multă suferință celuilalt“.

Cum adică? Și suferința mea pentru că nu sunt liber?

Când spun că poți alege să faci ceea ce îți dorești, în limitele a ceea ce este posibil în practică, apare întotdeauna cineva care strigă…

„Trebuie să ne respectăm aproapele!“

Și eu întreb: Ce trebuie respectat? De ce trebuie să respectăm? Eu vreau să știu acest lucru.

Iar cel care a strigat nu spune, dar gândește:

„Trebuie să respecți! Nu poți face tot ce vrei! Chiar dacă ai vrea și ai putea să faci acest lucru… Nu poți!“

Afirmații de genul: „Nu trebuie! Nu poți! Trebuie să respecți!“ mă fac să întreb:

Trebuie să respect sau sunt eu cel care alege?

Pentru că „trebuie să respect“ și „eu aleg să respect“ nu sunt unul și același lucru.

Și exact aceasta este diferența dintre a mă simți și a nu mă simți liber: să îmi dau seama că, în realitate, eu sunt cel care alege.

Una dintre fanteziile cele mai frecvente este să crezi că libertatea înseamnă să-l deranjezi pe celălalt. Această idee este consecința educației pe care am primit-o și la care trebuie să renunțăm. Faptul concret că eu sunt liber să fac rău celuilalt nu înseamnă că aș fi dispus să fac acest lucru. Mai mult, faptul că sunt liber să fac rău celuilalt este singurul lucru care dă valoare faptului că nu îi fac rău.

Ceea ce dă valoare atitudinilor mele afective este că eu aș putea să nu le am.

Ceea ce dă valoare unei donații este că aș fi putut să nu donez.

Ceea ce dă valoare faptului că am luat atitudine în apărarea unei ideologii este că aș fi putut să iau sau nu atitudine în apărarea ideologiei contrare.

Și, de ce nu, ceea ce dă valoare faptului că sunt împreună cu soția mea este că, dacă aș vrea, aș putea să nu fiu cu ea.

Lucrurile au valoare în măsura în care poți alege: ce merit aș mai avea dacă aș face singurul lucru pe care pot să îl fac? Aici nu este nici un merit, asta nu implică nici o valoare, nici o răspundere.

Data trecută, i-am întrebat pe participanții la o prelegere ce lucruri simțeau că nu puteau face. O doamnă de vreo cincizeci de ani mi-a răspuns:

„De exemplu, azi nu pot pleca de acasă și să mă întorc când am chef“.

Ce te face să crezi că nu poți? Ce te împiedică să faci acest lucru? am întrebat-o.

„Soțul meu, copiii, răspunderea... educația mea“, mi-a răspuns.

Atunci i-am spus:

Tu, în acest moment, vorbești despre o fantezie, aceea de a abandona totul, și, dacă în realitate nu o faci, în ciuda faptului că nu crezi că lucrurile stau astfel, este pentru că alegi să nu o faci. Altfel spus, pentru că ai ales să rămâi. Dacă nu e clar: nu pleci pentru că nu vrei. Îți folosești libertatea. Tu știi că poți alege să pleci, dar nu pleci; fără îndoială, nimeni nu ar putea să te rețină dacă ai alege să pleci. Preferi să te gândești că nu poți și ai pierdut premiul cel mare. Cel care conferă valoare fiecărei decizii este chiar exercițiul libertății. Soțul tău, copiii, nepoții, societatea, lucrurile pentru care ai luptat, sigur, toate acestea îți condiționează decizia, dar această condiționare nu te împiedică să ai posibilitatea de a alege; pentru că alte femei, cu aceeași condiționare ca a ta, au ales altceva. Să ne amintim de

povestea din Shirley Valentine de Willy Russell: femeia care își părăsește dintr-odată căminul pentru a se duce să se plimbe pe coasta Mării Egee și se întâlnește cu Kostas, marinarul turc, care îi oferă ce își dorește cel mai mult în acel moment.

Să faci un lucru care se așteaptă de la tine este de asemenea o alegere și are meritul ei, și nu este niciodată un lucru automat. Faptul că tu renunți la unele lucruri, așa cum și eu renunț la altele, este meritoriu pentru că este rodul alegerii noastre libere.

Noi am fi putut alege să lăsăm deoparte lucrurile pe care le avem și, fără îndoială, am rămas cu aceste lucruri. Acesta este meritul nostru și avem dreptul să ne fie recunoscut.

A doua condiţie:

Opţiunile trebuie să fie două sau mai multe

Ca să putem vorbi despre alegere, trebuie să existe mai multe opțiuni.

Cantitatea de posibilități este relaționată cu capacitatea mea și cu mediul în care mă mișc, dar nu cu morala mediului, ci cu ceea ce este posibil în ordinea realității.

În ce situații există o singură posibilitate?

Odată, la una dintre prelegerile mele, cineva a dat ca exemplu ce se întâmpla în timpul dictaturii:

– Nu puteai ieși pe stradă ca să spui „mă opun“.

– Ba da, puteai… de aceea au existat morți – răspunse o fată.

Bineînțeles că se poate și, pentru că se poate, au existat oameni care au murit pentru asta.

Și pentru că a fost o decizie liberă și pentru că alții nu au ales acest lucru, faptul de a fi ales-o are valoarea pe care o are.

Important de știut este că și în dictatură continui să alegi și trebuie să îți asumi faptul de a fi decis să nu-ți pui viața în joc. Nu fac o judecată etică. Nu spun că ar fi trebuit să faci asta. Spun doar că fiecare a ales cu propriile argumente și fiecare știe ce anume gândește pentru sine.

Ceea ce chiar nu putem alege este modul de a simți. În acest sens, nu există nici o posibilitate de a alege și, mai ales, este foarte dăunător să încercăm să facem asta. Este foarte periculos să fim împinși să simțim lucruri pe care nu le simțim sau să acționăm ca și cum le-am simți. Pentru că sentimentele nu se aleg, ci apar.

În restul situațiilor, putem alege întotdeauna. Și în cazul extrem în care un domn îmi pune revolverul la tâmplă și îmi spune: „Omoară-l pe el sau te omor eu pe tine“, și în cazul acesta pot alege.

Eu cred că toți am putea justifica oricare dintre aceste două alegeri. Dacă un domn mi-ar pune pistolul la tâmplă și mi-ar spune: „Dă-mi banii sau te împușc“, este evident care ar fi alegerea pe care ar face-o oricare dintre noi. Și în acest caz, nimeni nu ar judeca.

„Între viață și bani, în mod sigur banii… – ar spune bunicul meu. Până la urmă, ce contează sunt banii, pentru că sănătatea vine și pleacă…“

În măsura în care pot spune da sau nu, sunt liber.

Dacă nu am altă soluție decât să spun da, atunci nu aș fi liber.

Dacă nu am altă soluție decât să spun nu, atunci nu aș fi liber.

Dar atât timp cât am o opțiune, există libertate.

De ce?

Pentru că există mai mult decât o cale, și atunci pot alege.

Cineva va spune, ca întotdeauna… Și condiționările? Și mandatele? Și educația? Și morala și bunele obiceiuri? Și lucrurile învățate?

Toți acești factori, desigur, vor reduce numărul căilor posibile, vor reduce opțiunile și, în loc să am o sută de posibilități, voi avea, de exemplu, patru.

Senzația de libertate, și nu libertatea este cea condiționată de cantitatea de posibilități pe care le am.

Cu cât am mai multe posibilități de alegere, cu atât mă simt mai liber.

Acest lucru se vede clar în ceea ce privește banii.

De ce considerăm că banii conferă mai multă libertate?

Pentru că aceștia măresc unele posibilități. Prin urmare, având mai multe posibilități, mă simt mai liber. Uneori, faptul de a nu avea bani îmi limitează opțiunile la numai două, și atunci nu mă pot simți foarte liber. Același lucru pentru mediul social, la fel pentru structura familială, la fel pentru tipul de muncă pe care o depunem.

Creșterea implică o expansiune a senzației de libertate.

A crește înseamnă a extinde spațiul pe care îl ocupă fiecare. În măsura în care există mai mult spațiu, vor exista mai multe posibilități.

Eu nu îmi extind libertatea atunci când cresc, dar îmi extind posibilitățile, și atunci mă simt mai liber.

Dacă în spațiul mic pe care îl ocupam nu exista decât o posibilitate, iar în spațiul mai mare pe care îl ocup ca urmare a faptului că am crescut mai apare o posibilitate, atunci prin creșterea mea am început să exercit libertatea de a alege.

Gândiți-vă la relațiile pe care le aveți cu alte persoane. Prietenii care nu sunt posesivi, care nu mă asfixiază, mă ajută să mă simt mai liber.

Dimpotrivă, cu un partener posesiv, care mă sufocă, mă simt mai puțin liber pentru că relația îmi reduce din posibilități.

Cu alte cuvinte, mă simt mai liber când am mai multe posibilități și mai puțin liber când am mai puține.

A treia condiție:

Responsabilitatea

Răspund pentru ceea ce aleg, tocmai pentru că aș fi putut alege altceva.

Nu pot înceta să fiu liber; totuși, nu pot înceta să fiu răspunzător pentru ceea ce aleg. Nu pot înceta să fiu responsabil pentru propria viață.

Verbul „a alege" implică responsabilitate. Aceasta înseamnă:

– De ce ai făcut asta?

– Pentru că am vrut.

Răspunderea nu este obligație, înseamnă să răspunzi pentru ce ai făcut.

Faptul că altul mi-a indicat sau sugerat nu înseamnă că nu este vorba despre libertatea mea de a alege și despre decizia mea. Din acest motiv, obediența datorată de militari este o josnicie, o minciună. Oricine îmi poate ordona ce vrea, dar depinde de mine să fac acest lucru sau nu. Și dacă îl fac, trebuie să îmi asum răspunderea – deoarece îmi aparține – pentru ce am ales.

Libertatea nu este ușoară, uneori ne împovărează. Dacă sunt responsabil, pot ajunge să mă simt vinovat pentru ce am ales și îmi poate fi greu să fiu nevoit să răspund pentru această alegere.

Este interesant pentru că, până aici, libertatea de a alege era trăită ca un lucru plăcut, iar acum simțim că, dacă am putea scăpa de posibilitatea de a alege, dacă am putea să o delegăm, să lăsăm pe altcineva să și-o asume, ne-am simți mai ușurați sau mai puțin neliniștiți.

A dori sau a pretinde ca altul să-și asume alegerile noastre înseamnă a dori să fim în continuare copii mici, pentru ca alții să aleagă pentru noi.

Sunt atât de mulți oameni care trăiesc astfel! Trăiesc foarte incomod, dar sunt convinși că nu au altă posibilitate, deoarece nu s-au maturizat în acest sens.

Nu veți putea scăpa de ideea că sunteți liberi și, astfel, responsabili de tot ce faceți. Nu puteți scăpa în nici un fel.

Nu contează ce ați gândi, nu contează ce ați spune, nu contează pe cine ați da vina.

Nu contează că dați vina pe legi, pe mediu, pe conjunctură, pe condiționare, pe educație sau pe mandate.

Alegeți în fiecare moment felul în care acționați.

Iar dacă nu doriți să acceptați acest lucru, aceasta se întâmplă deoarece nu vreți să acceptați responsabilitatea care înseamnă a fi liber.

Este dreptul și privilegiul meu să mă limitez la mine însumi. Nu tu ești cel care mă împiedică, nimic real nu mă împiedică; eu sunt cel care face o alegere.

Autolimitările sunt alegeri. Sunt autonom, îmi stabilesc propriile norme și îmi spun: asta nu. În acest caz, nu încetez să fiu liber, pentru că este alegerea mea. Sunt atât de liber să aleg, încât dacă astăzi spun: „asta nu“, mâine pot spune: „asta da“.

Dacă cineva alege să fie sclav, atunci e liber sau este sclav?

Poți alege să nu alegi?

Acesta este vechiul paradox al libertății.

Aristotel spunea: „Am o piatră în mână și pot alege să țin piatra sau să o arunc, am această alegere; cât timp am piatra în mână, am cele două posibilități; bineînțeles, dacă aș arunca piatra acum, nu aș mai putea alege să o țin sau să o arunc".

Există unele alegeri care deschid și alte alegeri care închid.

Dacă alegi să fii sclav, iar apoi alegi să fii liber, atunci ești liber, chiar dacă ești sclav. Când aleg să fiu sclavul voinței și dorinței cuiva, continui să fiu liber, întotdeauna și atunci când pot alege să schimb această sclavie.

În legenda despre Tristan și Isolda, Tristan bea din greșeală un elixir al iubirii și se îndrăgostește nebunește de Isolda. Astfel, devine iubitul ei. Regele, care dorea să se căsătorească cu ea, se vede trădat de Tristan și îi spune: „Cum ai putut să-mi faci așa ceva? Eu sunt prietenul tău și tu te-ai culcat cu femeia care urma să-mi fie soție". Și Tristan îi răspunde: „Pe mine mă întrebi? Care mi-e vina? Întreab-o pe ea, pentru că eu sunt sclavul inimii mele, iar ea este stăpâna..."

În acest caz, Tristan nu a ales trădarea, pentru că a băut elixirul iubirii. În acest mit, nu există voință, iar atunci nu există nici responsabilitatea față de acțiuni (bineînțeles, regele, auzind acest lucru, înțelege, se înduioșează și îl iartă).

Problema este că, în viața reală, care nu este un mit, suntem întotdeauna responsabili pentru ceea ce alegem, pentru că nu există elixirele care să ne facă să ne pierdem voința.

Eu susțin că faptul de a-mi stabili o limită înseamnă o restrângere a capacității, iar faptul de a fi liber înseamnă tocmai o deschidere a capacității de a alege. Așa cum am mai spus, a fi liber înseamnă a alege să fac, în limitele a „ceea ce pot", ceea ce îmi permit clar capacitatea mea și condiția mea fizică. Orice altceva depinde de alegerea mea. Eu accept sau nu accept pornind de la ceea ce sunt.

Pornind de la aceste condiționări care fac parte din mine.

Pornind de la mandate, de la ce am învățat.

Pornind de la condiționările culturale pe care le-am primit, de la normele sociale, de la experiența mea, trăirile mele, de la toate lucrurile care, în cele din urmă, au făcut să fiu ceea ce sunt.

Astăzi, fiind ceea ce sunt, aleg.

Eu sunt cel care decide. Libertatea este singurul lucru care ne face responsabili.

Într-o poveste veche a poporului evreu, povestea de la Masada – toate popoarele au astfel de povești –, se spune că, pentru a nu preda orașul, întreaga populație a preferat să-și sacrifice viața.

În rândul termitelor există un grup care nu face altceva decât să mănânce, ca și cum ar fi o ocupație. Iar treaba lor este să iasă din furnicar atunci când este atacat de păianjeni sau cărăbuși. În acest moment, termitele își sacrifică viața și se lasă mâncate. Adică funcția lor este să-i întârzie pe cărăbuși să ajungă la furnicar.

Pare o atitudine minunată… Are sens să vorbim despre neînfricarea acestor furnici? Are sens să vorbim despre curajul lor?

Nu, pentru că aceste furnici nu au putut alege, au un comportament determinat genetic. În schimb, cei din Masada au putut alege.

Faptul concret al alegerii ne permite să considerăm un anumit comportament ca fiind eroic.

Este absolut indiscutabil că fiecare dintre noi are limitări date de faptele concrete, de ceea ce nu poate face. Acum ar fi important să știm dacă vom reuși să conștientizăm că nu mai avem limitări referitoare la celălalt, în afara celor pe care le stabilește fiecare.

Din acest motiv, am numit „Decizie“ această etapă a călătoriei.

Ideea că pot alege numai în limitele a ceea ce mi se spune de către celălalt sau ceilalți este o idee imbecilă, pe care am tot învățat-o din cel de-al doilea an de viață până în ultimul an de școală.

Acest lucru arată în ce mod educația noastră ne-a făcut să fim imbecili.

Am trăit toată viața, până acum nu mulți ani, cu o imbecilitate morală aproape inegalabilă, trăind în funcție de și legat de poveștile despre ce s-ar cuveni și ce nu, o imbecilitate morală atât de mare, de parcă ar fi trebuit să-mi dau seama ce decizii luasem referitor la viața mea când eram deja căsătorit și aveam doi copii.

Adevărul este că niciodată nu mi-am dat seama ce anume decideam; nu eu alegeam, făceam oarecum ceea ce era stabilit prin cultura și educația mea.

Dar într-o zi, la treizeci de ani, mi-am dat seama că, în realitate, nu eu alesesem asta, iar în acea zi, a trebuit să aleg, pentru că nu aveam încotro.

Ai putea alege să rămâi cu ce ai sau nu, pentru că aceasta este libertatea de a alege.

Aceasta trebuie să li se fi întâmplat și multor altor oameni; nu întotdeauna într-un astfel de moment alegi să rămâi cu ce ai făcut. Uneori alegi contrariul, și atunci te confrunți cu problemele serioase cauzate de înțelegerea faptului că o mare parte a vieții ai fost produsul propriei imbecilități, că ai mers pe drumuri greșite și că, de multe ori, e dureros pentru tine și pentru ceilalți.

Vom putea să încetăm a mai fi imbecili din punct de vedere moral abia atunci când ne vom putea recupera propria morală, când vom înceta să credem că alții trebuie să decidă sau să interzică pentru noi.

Este vorba despre a crește capacitatea de conștientizare a fiecăruia, pentru a alege ce dorește să își interzică sau să își permită.

Este vorba despre a-i educa pe oameni astfel încât să aibă mai multe posibilități de a alege.

Este vorba despre a nu aduce pe lume imbecili din punct de vedere moral, tineri care, neavând posibilități de a alege, sfârșesc prin a alege drogurile.

Trebuie să-ți dai seama că, în acest caz, aleg alții pentru ei.

Trebuie să încerci să-i scoți pe tineri din starea de imbecilizare, să-i ajuți să devină adulți, ca să poată decide ce anume li se potrivește și ce nu.

Nu este vorba să interzici drogurile, este vorba să mărești nivelul de maturitate al tinerilor, astfel încât să nu fie imbecili, pentru a nu se lăsa târâți în afacerea câtorva care încearcă să le vândă droguri.

Nu vă lăsați păcăliți: nimănui nu-i pasă ce se întâmplă cu tinerii, cu copiii noștri. Ceea ce îi interesează sunt banii care se învârt în jurul acestei afaceri.

Repet: nu este vorba să interzici drogurile sau pornografia, nu este vorba să interzici prostituția, este vorba despre a genera cultură, informație, maturitate. Este vorba despre a-i ajuta pe tineri să gândească.

Există multe căi pentru a-i ajuta pe tineri să gândească. Cred că una dintre cele mai bune căi este cea a libertății, cea care constă în a le arăta copiilor noștri, vecinilor noștri, prietenilor noștri că libertatea se exercită în fiecare zi, atunci când ești capabil de a spune da sau nu.

În raționamentul nostru nu vreau să uităm că există cel puțin două poziții filosofice diametral opuse, care ne-ar putea conduce la două concluzii diferite: pe de o parte, cea care consideră că, dacă nu ar fi fost legile și normele, omul ar fi sfârșit prin a-l distruge definitiv pe om și, pe de cealaltă, cea care susține că, dacă nu ar fi fost legile și normele, omul ar fi fost mult mai fericit, generos și bun.

Cum să știm care este poziția corectă? E foarte dificil să decizi în acest sens fără să adopți în prealabil o poziție ideologică. Este imposibil să știm dacă legile și represiunea au contribuit la progresul umanității, frânând impulsul distructiv despre care se presupune că e înnăscut sau, dimpotrivă, dacă

tocmai ordinea impusă a fost cea care a dus la anihilarea unei mari părți din creativitatea și spontaneitatea ființei umane, așa cum cred anarhiștii.

Profesoarele și unele persoane care asistă la prelegerile mele spun că punerea în practică a propunerilor mele nu este libertate, ci libertinaj. Libertinaj!

Un exces de libertate!!! Cum adică? Ce înseamnă prea multă libertate?

Să fac prea mult ceea ce vreau sau să fac ceea ce vreau prea mult?

Autonomia este posibilă numai pentru individul care decide să se transforme în persoană.

Presupune multă muncă și, bineînțeles, de multe ori efortul nici măcar nu este aplaudat de ceilalți. După cum am văzut până aici, a crede că „decizia îmi va fi condiționată de ceilalți", că „eu nu pot alege în răspăr cu ceea ce cred ceilalți", că „eu trebuie să respect normele pe care mi le impun ceilalți", că „este obligatoriu să fac tot ce spun ceilalți", această idee este pur și simplu imbecilizantă. Este reversul ideii libertății de a alege.

Educația formală ne face să oscilăm. Pe de o parte, dorește să ne convingă că „libertatea absolută nu există" și, pe de alta, încearcă să impună ideea că „libertatea constă în a face ceea ce trebuie".

Iar eu spun: nici una, nici alta.

Nici omnipotență ca punct de plecare, nici obediență datorată.

Libertatea constă în faptul de a fi capabil să aleg între ceea ce este posibil pentru mine și faptul de a deveni responsabil pentru alegerea mea.

A alege va însemna atunci să îmi parcurg calea, astfel încât, în mod egoist, să ajung ca în poezia lui Hamlet Lima Quintana, pe culmea muntelui pe care am decis să-l escaladez.

Și aceasta va fi provocarea mea.

A mea, cea pe care o aleg eu.

Deoarece culmea… eu am ales-o.

Nimeni nu a ales această culme pentru mine.

A fost odată un dulgher care construia case. Lucra pentru un patron care îi punea la dispoziție panouri prefabricate; el le asambla, se ocupa de armături, înălța casa și o finisa.

Într-o zi, dulgherul hotărăște că a muncit destul și că a sosit momentul să renunțe la meserie. Așa că se duce să vorbească cu patronul și îi spune că vrea să iasă la pensie. Cum îi mai rămânea încă o casă de terminat, îl anunță că aceasta va fi ultima sa lucrare și că apoi se va pensiona.

– Ce păcat! spune patronul, ești un angajat bun… Nu vrei să mai lucrezi puțin?

– Nu, nu, adevărul este că am multe lucruri de făcut, vreau să mă odihnesc…

– Bine.

Omul termină de făcut casa, se duce să își ia rămas-bun de la patron, și acesta îi spune:

– Uite, a fost un anunț de ultimă oră, mai trebuie făcută o casă. Te rog frumos… Pe urmă nu mai trebuie să faci nimic… Nu trebuie decât să ridici această ultimă casă, ia-ți tot răgazul necesar, dar, te rog, acceptă lucrarea.

Atunci dulgherul, deși nu tocmai bucuros, decide să ridice casa. Și se hotărăște să o termine cât mai repede, ca să poată în sfârșit să se odihnească, lucrul pe care și-l dorea cu adevărat. Acum nu mai are de ce să lupte, va termina cu munca, nu mai trebuie să caute aprecierea celorlalți, acum nu mai sunt în joc prestigiul și banii, nu mai e nimic în joc

pentru că s-a achitat de toate. Nu-și dorește decât să termine cât mai repede lucrarea.

Așa că asamblează panourile, le îmbină fără prea mare tragere de inimă, folosește materiale de proastă calitate pentru a face economie, nu se ocupă prea mult de finisaje, pe scurt, face o muncă de mântuială față de ceea ce obișnuia să facă. Și, în cele din urmă, termină casa.

Se duce apoi să-l vadă pe patron, și acesta îi spune:

– Și? Ai terminat-o?

– Da, da, am terminat-o.

– Bine, poftim… pune broasca, încuie și adu-mi cheia.

Dulgherul pleacă, montează broasca, închide cu cheia și se întoarce. Când patronul ia cheia, îi spune:

– Iată cadoul nostru pentru dumneata…

E posibil să nu ne dăm seama, dar viața pe care o construim în fiecare zi este casa în care trăim. Iar noi suntem cei care o construiesc. Dacă nu vrem, nu acordăm prea multă atenție lipsei unor finisaje de lux sau anumitor detalii, dar trebuie să avem mare grijă cum o asamblăm. Câtă energie, cât interes, câtă atenție, câtă prevedere am pus până în acest moment în construcția vieții noastre.

De acum înainte, ce bine ar fi, într-adevăr, să începem să fim mai atenți la ce construim!

Evident că uneori există turbulențe, uneori vine un cutremur, îți dărâmă tot ce ai făcut și trebuie să o iei de la zero. E adevărat.

Există elemente din afară? Fără îndoială. Dar nu trebuie să adăugăm acestor lucruri posibile din afară riscul de a nu ne fi ocupat cum trebuie de

construirea casei.

Chiar dacă nu ne dăm seama, această viață pe care o construim este viața în care vom trăi. Nu construim o viață în care să trăiască vecinul, construim o viață unde vom locui chiar noi.

Și atunci, dacă îți știi valoarea, dacă ții la tine, de ce să te mulțumești cu orice? De ce să te porți ca dulgherul din poveste?

Dacă îți dai seama că meriți să trăiești viața cea mai bună…

De ce să nu-ți construiești casa cea mai bună?

De ce să nu obții cea mai bună viață în care să trăiești începând de azi?

Desigur, nu numai că libertatea există, ci este și iremediabilă.

Mai mult, suntem condamnați la libertate, pentru că, pe lângă toate celelalte, nu putem renunța la libertate.

Permanent, facem exercițiul libertății.

Octavio Paz spunea:

Libertatea nu este o idee politică, nici o gândire filosofică, nici o mișcare socială. Libertatea este momentul magic în care se mediază decizia de a alege între două monosilabe: da și nu.

În Argentina s-a întâmplat un lucru fantastic în 1985 sau 1986, când s-a votat Legea divorțului. Biserica și categoriile mai conservatoare au ieșit la rampă și au afirmat că așa o să divorțeze toată lumea… atunci juriștii și psihologii au început să arate, dacă mai era nevoie, că legea prevede autorizarea, nu obligarea.

Se povestește că, începând de atunci, mulți organizatori au decis să nu-l mai invite pe dr. Perls. Se presupune că această decizie ar fi blocat răspândirea preceptelor școlii gestaltiste și popularitatea modelului terapeutic creat de el.

Uneori pot chiar reacţiona, făcând contrariul celor prevăzute de mandat. Deși, bineînțeles, ar fi o formă de dependență, o formă de obediență negativă.

TRECERE

Îmi amintesc întotdeauna de o scenă.

Vărul meu, mult mai mic decât mine, avea trei ani.

Eu aveam vreo doisprezece…

Eram în sufrageria din casa bunicii mele, unde mâncam zilnic. Verișorul meu a venit în fugă și s-a lovit de măsuța de cafea, apoi a căzut în fund și a început să plângă.

Se lovise tare și, la puțin timp, i-a apărut un cucui cât toate zilele în frunte.

Mătușa mea, care se afla în încăpere, s-a repezit și l-a îmbrățișat și, în timp ce-mi cerea să aduc gheață, îi spunea vărului meu:

„Bietul de tine, ce rea e masa care te-a lovit, na, na, masă rea…“, și dădea cu palma în masă, spunându-i vărului meu să facă la fel.

Iar eu mă gândeam: …?

Care e morala? Răspunderea nu e a ta, care ești un împiedicat, ai trei ani și nu te uiți pe unde mergi; vina este a mesei.

Masa este rea.

Eu încercam să înțeleg, mai mult sau mai puțin surprins, mesajul ascuns al intenționalității rele a obiectelor.

Iar mătușa mea insista ca vărul meu să lovească masa…

Mi se pare nostim ca simbol, dar, ca învățătură, gestul mi se pare sinistru: tu nu ești niciodată răspunzător pentru ceea ce ai făcut, de vină este întotdeauna celălalt, vina este în afara ta, nu are legătură cu tine, celălalt trebuie să înceteze să stea în drumul tău, ca să nu te lovești…

A fost nevoie să parcurg o bună bucată de drum ca să mă îndepărtez de mesajele mătușilor.

Este răspunderea mea să mă îndepărtez de tot ceea ce îmi face rău. Este răspunderea mea să mă apăr de toți cei care îmi fac rău. Este răspunderea mea să am control asupra a ceea ce mi se întâmplă și să știu partea mea de participare la ce se întâmplă.

Trebuie să-mi dau seama de influența pe care o are fiecare lucru pe care îl fac. Ca să mi se întâmple lucrurile care mi se întâmplă, trebuie să fac ceea ce fac. Și nu spun că pot manipula tot ce mi se întâmplă, ci că răspund de ce mi se întâmplă, pentru că am contribuit și eu cu ceva, chiar dacă puțin, ca să se întâmple.

Eu nu pot controla atitudinea tuturor din jurul meu, dar o pot controla pe a mea. Pot acționa liber prin ceea ce fac.

Va trebui să decid ce fac. Cu limitările mele, cu necazurile mele, cu ignoranța mea, cu tot ceea ce știu și am învățat, cu toate astea, va trebui să decid care este cel mai bun mod de a acționa. Și va trebui să acționez în acest mod mai bun.

Va trebui să mă cunosc mai bine pentru a ști care sunt resursele mele.

Va trebui să mă iubesc suficient pentru a mă privilegia și a ști că aceasta este decizia mea.

Și atunci voi avea ceva care vine odată cu autonomia și constituie cealaltă față a libertății: curajul. Voi avea curajul de a acționa așa cum îmi dictează conștiința și să plătesc prețul.

Va trebui să fiu liber, chiar dacă nu-ți place.

Și dacă nu ai să mă iubești așa cum sunt;

și dacă ai să pleci de lângă mine, așa cum sunt;

și dacă în noaptea cea mai lungă și mai rece din iarnă

ai să mă lași singur și ai să pleci…

închide ușa, ai văzut? pentru că intră vântul.

Închide ușa. Dacă asta este decizia ta, închide ușa.

Nu am să te rog să rămâi nici un minut mai mult decât dorești. Îți spun: închide ușa, pentru că eu rămân și e frig.

Iar aceasta va fi decizia mea.

Acest lucru mă transformă într-un fel de ființă care nu poate fi manipulată.

Cei autodependenți sunt imposibil de manipulat și știm că nu există nimeni care să-i poată manipula.

Pe un autodependent îl manipulezi numai dacă vrea el, ceea ce înseamnă că nu poate fi manipulat, nu îl manipulezi; el manipulează situația, el se manipulează pe sine însuși.

Acesta este un pas mult înainte în istoria și în dezvoltarea ta, un mod diferit de a trăi în lume și probabil înseamnă să începi să-l cunoști puțin mai mult pe cel care este alături de tine.

Dacă ești autodependent cu adevărat, dacă nu ai să te lași manipulat nici măcar puțin, s-ar putea ca unele dintre persoanele de lângă tine să plece… Poate cineva nu va vrea să rămână.

Sigur, va trebui să plătești și acest preț.

Va trebui să plătești prețul de a suporta plecarea unora din jurul tău.

Și să te pregătești să sărbătorești sosirea altora (poate…).

Miguel și Tomás ies de la o ședință. Trec pe la garderobă și frumoasa garderobieră îi întinde lui Miguel un pardesiu negru. Bărbatul scoate o hârtie de cincizeci de pesos și i-o lasă pe tejghea. Tânăra zâmbește seducător și spune: „Mulțumesc“.

Pe stradă, Tomás îi spune acuzator lui Miguel:

– Ai văzut ce bacșiș i-ai dat?

Miguel, aproape fără să-l privească, îi răspunde:

– Tu ai văzut ce pardesiu mi-a dat?

Prețul pe care îl plătim pentru autodependență este întotdeauna mic, pentru că este singurul mod de a ne asigura că nu vom suferi de frig iarna următoare.

Când te hotărăști să faci ceva cu celălalt, lucruri importante, ca de exemplu să faci dragoste, sau neimportante, cum ar fi să te plimbi printr-o piață, sau poate atât de importante cum ar fi să te plimbi printr-o piață, sau nu atât de importante, cum ar fi să faci dragoste, trebuie să-ți dai seama că sunt decizii voluntare, luate pentru a face ceva alături de celălalt, dar nu „pentru“ celălalt, ci „împreună cu celălalt“.

Este important să începem să ne dăm seama că relația noastră cu lumea, cu ceilalți, cu aproapele nostru înseamnă în realitate a face lucruri „cu“ ceilalți.

Și că acest „cu celălalt“ este autonom, că depinde de decizia noastră liberă.

Înseamnă că nu fac lucruri pentru tine și că, din acest motiv, nu îmi datorezi nimic.

Înseamnă că nu faci lucruri pentru mine și, din acest motiv, nu îți datorez nimic.

Înseamnă că, în orice caz, facem lucruri împreună.

Și că suntem bucuroși din acest motiv.

A învăța să mergem împreună ar fi o nouă provocare, cea a căii care urmează: Calea întâlnirii.

Atunci nu voi rămâne dependent de tine și nici nu voi încerca să te fac să depinzi de mine.

Voi înceta să traversez acest spațiu în care încerc să te fac să te temi de mine.

Voi detesta necesitatea ca tu să mă urăști.

Voi anula postura de victimă, ca să nu îți fie niciodată frică de mine.

Și nu voi mai încerca să te fac să ai nevoie de mine.

Mă voi mulțumi cu faptul că mă iubești sau nu.

Și, în orice caz, dacă tu nu mă iubești, dacă nu te neliniștești din pricina mea, întotdeauna va fi cineva capabil să mă iubească.

Ideea de eliberare, la care se referă Lima Quintana în Poema del vigilante y el ladrón [Poemul paznicului și al hoțului], citat la început, continuă fără contradicție în acest alt poem, care se numește La meta [Ținta]:

Trebuie să ajungem pe culme

Trebuie să intrăm în lumină

Trebuie să dăm un sens fiecărui pas

Trebuie să preamărim simplitatea fiecărui lucru

Să anunțăm fiecare zi cu un imn

Să urcăm pe această stradă largă, care conduce către succes

Să lăsăm în spate, pentru totdeauna, groaza și eșecurile

Și, când vom ajunge în cele din urmă, mândri și triumfători,

Cântând pe culme, abia atunci

Să întindem mâinile spre cei care au rămas în urmă

Pentru a-i ajuta să urce.

Imediat ce am ajuns, pot să mă gândesc să îmi ajut aproapele să-și parcurgă propria cale, care poate să nu fie a mea, dar pe care el merită să o exploreze.

Va trebui să vedem ce înseamnă a se răzvrăti și ce înseamnă a nu se supune.

Va trebui să știm unde se află transgresiunea.

Până la urmă, este libertatea mea să respect normele, știind că le-aș putea încălca, ceea ce face și mai demn de cinste faptul că le respect.

Ar trebui să fim întotdeauna loiali față de reguli, norme, obiceiuri?

Și dacă da, față de care?

Ale tale?

Ale mele?

Ale majorității?

Va trebui să evaluez ce înseamnă o decizie autodependentă.

Va trebui să accept provocarea de a fi autodependent și atunci să-mi acord:

Din ce în ce mai mult dreptul de a lua propriile decizii.

Din ce în ce mai multe spații de decondiționare.

Din ce în ce mai multă distanțare față de mania de a emite judecăți și a manipula a celor din afară.

Din ce în ce mai multe oaze de sănătate.

Aceste spații nu mi le poate da și nici nu mi le poate lua nimeni.

Va trebui să le construiesc chiar eu sau să le descopăr în mine, să plătesc în primul rând prețul și să suport rănile fără teamă, și abia după aceea să îmi adun curajul de a-mi striga decizia de a le locui.

Nu pentru a muri apărându-le, ci pentru a trăi și a le împărtăși.

Dacă vom ajunge pe culme, în mod sigur vom găsi împreună un mod de a face posibilul să fie real.

Maestrul Osho[15] a fost cel care mi-a transmis prima oară această poveste.

Erau odată, în China antică, trei călugări budiști, care mergeau dintr-un sat în altul, în ținutul lor, ajutând oamenii să-și găsească iluminarea. Aveau propria metodă: nu făceau decât să ajungă în fiecare oraș, în fiecare localitate, și să se îndrepte către piața centrală unde se ținea târgul. Pur și simplu se opreau în mijlocul oamenilor și începeau să râdă în hohote.

Oamenii care treceau îi priveau uimiți, dar ei continuau să râdă fără oprire. De multe ori, cineva întreba: „De ce râdeți?“ Călugării se opreau puțin… se priveau între ei, apoi, arătându-l pe cel care pusese întrebarea, începeau din nou să râdă în hohote. Și se întâmpla întotdeauna același lucru: oamenii, care începeau să se adune în jurul celor trei pentru a-i vedea râzând, se molipseau în cele din urmă de hohotele lor, începând prin a râde timid la început și dezlănțuindu-se la sfârșit.

Se povestește că, râzând, tot satul uita că se află în piață, uita că venise după cumpărături și tot satul râdea și râdea, și nimic nu reușea să întristeze acea seară. Când soarele era la asfințit, lumea se întorcea acasă râzând; dar oamenii nu mai erau aceiași, se iluminaseră. Pe urmă cei trei călugări își luau bocceluța și porneau către următoarea așezare.

Renumele celor trei călugări se răspândise în toată China. În unele locuri, când aflau despre vizita călugărilor, oamenii se strângeau în piață cu noaptea-n cap ca să-i aștepte.

Dar, într-o bună zi, intrând într-un oraș, unul dintre călugări a murit pe neașteptate. „Acum o să-i vedem pe cei doi care au rămas – spuneau unii –, o să vedem dacă mai au chef de râs“…

În acea zi, în piață se adunaseră foarte mulți oameni, pentru a savura tristețea călugărilor care râdeau sau pentru a le fi alături în durerea pe care, în mod sigur, aveau să o simtă.

Ce surpriză au avut când, ajungând în piață, i-au văzut pe cei doi călugări, alături de trupul tovarășului lor mort… râzând în hohote. Arătau către mort, se uitau unul la celălalt și continuau să râdă.

„Durerea le-a luat mințile, spuneau sătenii. Să râzi de dragul râsului e bine, dar asta e prea de tot, aici e un om mort, nu e nici un motiv de râs.“

Călugării, care râdeau, au spus între hohote: „Nu înțelegeți… el a câștigat… el a câștigat…“, și dă-i și râzi.

Oamenii din sat se uitau unul la altul, nimeni nu înțelegea. Călugării continuau să spună, abia stăpânindu-și râsul: „Venind către satul vostru, am făcut o prinsoare… cine moare primul… tovarășul meu și cu mine spuneam că e rândul meu… pentru că sunt mult mai mare decât ei doi, dar el… el spunea că el… avea să fie cel ales… și a câștigat, înțelegeți?… el a câștigat…“ Și au izbucnit din nou în hohote.

„Chiar că au înnebunit, au zis sătenii. Trebuie să ne ocupăm noi de înmormântare, ăștia doi sunt duși.“

Astfel, unii s-au apropiat ca să ridice trupul pentru a-l spăla și unge cu uleiuri parfumate, înainte de a-l arde pe rugul funerar, cum era obiceiul în acele vremuri și în acel loc.

„Nu-l atingeți! au strigat călugării, fără să se oprească din râs. Nu-l atingeți… avem o scrisoare de la el… el dorea ca, atunci când moare, să facem rugul și să-l ardem așa… așa cum e… avem totul scris… și el a câștigat… el a câștigat“.

Călugării râdeau singuri, înconjurați de mulțimea uluită. Primarul satului a luat scrisoarea, a confirmat ultima dorință a mortului și s-a îngrijit să o ducă la îndeplinire. Toți locuitorii au adus ramuri și trunchiuri pentru a ridica rugul, în timp ce călugării îi priveau venind și plecând, și râdeau de ei.

Când rugul a fost gata, cu toții au ridicat corpul fără viață al călugărului și l-au înălțat până în vârful mormanului de crengi din piață. Primarul a spus vreo două cuvinte pe care nu le-a ascultat nimeni și a aprins focul. Câțiva lăcrimau în liniște, călugării se tăvăleau de râs.

Și, dintr-odată, ceva straniu s-a întâmplat. Din corpul care ardea a ieșit o stea de lumină galbenă către cer și a explodat în aer cu un zgomot asurzitor. Apoi, alte comete luminoase au umplut de lumină corpul care ardea, o ploaie de artificii arunca scântei până la cer, iar rugul s-a transformat într-un spectacol incredibil de lumini, care urcau, se învârteau și își schimbau culorile, și de sunete spectaculoase, care însoțeau fiecare

scânteie. Iar cei doi călugări aplaudau, râdeau și strigau: „Bravo… Bravo…!“

Și atunci, s-a întâmplat. Mai întâi copiii, apoi tinerii și pe urmă bătrânii au început să râdă și să aplaude. Restul sătenilor au vrut să reziste și să-i certe pe cei care râdeau, dar, după puțin timp, toți râdeau în hohote.

Satul, încă o dată, se iluminase.

Dintr-un motiv necunoscut, călugărul care râdea știuse că i se apropie sfârșitul și, înainte de a muri, ascunsese între hainele sale o mulțime de artificii care să explodeze pe rug, ultima sa festă, o păcăleală la adresa morții și a durerii, ultima învățătură a maestrului budist:

Viața nu se încheie, viața doar se naște o dată și încă o dată.

Iar sătenii iluminați… râdeau și râdeau.

Viață, iubire, râs, Mutar, Buenos Aires (ed. rom. Editura Litera, București, 2016)